

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

L'AMÉNAGEMENT DU TEMPS LIBRE DES NOUVEAUX RETRAITÉS

COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA MAITRISE
EN LOISIR, CULTURE ET TOURISME

PRÉSENTÉ AU DÉPARTEMENT DES SCIENCES DU LOISIR
ET DE LA COMMUNICATION SOCIALE

PAR

KARINE BROSSEAU-BRASSARD

JANVIER 2004

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Remerciements

Je veux remercier tous les gens qui m'ont aidée, à commencer par ma famille, mon mari et ma petite Khloée de trois ans, qui ont tous manifesté beaucoup de patience à l'égard de mes nombreuses heures de recherche et de travail soutenu.

Merci à mes professeurs, en particulier monsieur Gilles Pronovost, qui a fait preuve d'un très grand niveau de support; c'est grâce à lui que j'ai persévéré.

Merci également à ma généreuse correctrice, Lise Dallaire, qui a accompli cette tâche avec compétence, sagesse et humour. Elle a fait un travail formidable; je l'apprécie du plus profond de mon cœur.

À vous tous, je dédie ce travail.

Karine Brosseau-Brassard

Table des matières

RÉSUMÉ	6
INTRODUCTION.....	8
CHAPITRE 1 POPULATION À L'ÉTUDE.....	13
QUELQUES ASPECTS DÉMOGRAPHIQUES.....	13
LA GÉNÉRATION DES <i>BABY-BOOMERS</i>	15
LES <i>BABY-BOOMERS</i> ARRIVENT À LA RETRAITE	17
CHAPITRE 2 - REVUE DE LITTÉRATURE.....	20
ASPECTS SOCIAUX ET PSYCHOSOCIAUX DE LA RETRAITE	20
QUELQUES ASPECTS SOCIAUX	20
QUELQUES ASPECTS PSYCHOSOCIAUX.....	22
NIVEAUX D'ENGAGEMENT À LA RETRAITE	25
DIFFÉRENTES THÉORIES SUR LE VIEILLISSEMENT	25
BESOINS FONDAMENTAUX	31
LA SITUATION DU LOISIR DANS L'ÉCHELLE DES BESOINS	31
LE BIEN-ÊTRE, LA SATISFACTION DE LA VIE ET LE LOISIR	35
LA SANTÉ ET LA RETRAITE	39
L'EMPOWERMENT	42
LA RETRAITE : REDÉFINITION DU TEMPS QUI NOUS RESTE.....	45
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES AÎNÉS.....	52
LES ACTIVITÉS SOCIALES.....	55
LES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES	57
LES ACTIVITÉS AFFECTIVES	60
LES ACTIVITÉS SPIRITUELLES.....	62
CHAPITRE 3 - CADRE D'ANALYSE	65
DIVERSITÉ DES TRANSITIONS À LA RETRAITE SELON PAILLAT	65
CHAPITRE 4 - QUESTION DE RECHERCHE	70
CHAPITRE 5 - HYPOTHÈSES	71
CHAPITRE 6 - MÉTHODOLOGIE	73
CHOIX MÉTHODOLOGIQUE.....	73
LA POPULATION ÉTUDIÉE ET SES CARACTÉRISTIQUES	74

LES INSTRUMENTS UTILISÉS	75
L'ENTREVUE TÉLÉPHONIQUE	76
LE QUESTIONNAIRE DU SCHÉMA D'ENTREVUE	77
LES VARIABLES	78
LES LIMITES DE NOTRE APPROCHE.....	80
CHAPITRE 7 - ANALYSE	83
ANALYSE DESCRIPTIVE DES ENTRETIENS TÉLÉPHONIQUES	86
« ÂGE DU RÉPONDANT »	86
« SEXE »	88
« LIEU DE RÉSIDENCE »	90
« SITUATION FAMILIALE »	91
« PRISE DE RETRAITE RÉCENTE »	92
« PASSAGE DU TRAVAIL À LA RETRAITE »	94
« TRAVAIL AVANT LA RETRAITE »	96
« PERCEPTION DU SUJET DE SA SITUATION FINANCIÈRE »	97
« PRÉSENCE OU ABSENCE DE PERSONNE(S) SUPPORT POUR LES ACTIVITÉS	99
ACTIVITÉS DE LOISIR ET DÉFINITION DES SEUILS D'ACTIVITÉ	100
ACTIVITÉS SOCIALES :	104
ACTIVITÉS INTELLECTUELLES :	106
ACTIVITÉS AFFECTIVES :	107
ACTIVITÉS SPIRITUELLES :	109
« PERCEPTION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ ANTÉRIEUR »	111
« PERCEPTION DE SON PROPRE ÉTAT DE SANTÉ »	113
« ÉVALUATION DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SATISFACTION DE SA VIE »	116
LIENS ET ÉCARTS ENTRE NOS RÉSULTATS, NOS HYPOTHÈSES ET LE MODÈLE DE PAILLAT	120
CONCLUSION	128
ANNEXE 1	131
QUESTIONNAIRE	131
ANNEXE 2 ENTREVUES.....	134
RÉPONDANT # 1	134
RÉPONDANT # 2	135
RÉPONDANT #3.....	137
RÉPONDANT # 4	139
RÉPONDANT # 5	140
RÉPONDANT # 6	142

RÉPONDANT # 7	144
RÉPONDANT # 8	145
RÉPONDANT # 9	146
RÉPONDANT # 10.....	149
RÉPONDANT # 11	151
RÉPONDANT # 12.....	152
ANNEXE 3 GRILLE D'ANALYSE	156
ANNEXE 4 : GRILLE D'ANALYSE RAPIDE ET LÉGENDE	160
BIBLIOGRAPHIE	161

Table des tableaux

Tableau 1 : Pyramide de Maslow	33
Tableau 2 : La plupart des aînés sont inactifs sur le plan physique.....	54
Tableau 3 : Vue globale des activités selon le sexe.....	89
Tableau 4 : Catégories d'activités.....	101
Tableau 5 : Activité physique.....	103
Tableau 6 : Activité sociale	105
Tableau 7 : Activité intellectuelle	107
Tableau 8 : Activité affective	109
Tableau 9 : Activité spirituelle	110
Tableau 10 : Niveau d'activité antérieur comparé au niveau d'activité actuel.....	111
Tableau 11 : Santé perçue	114
Tableau 12 : Activité physique et perception comparée de la santé selon le sexe ..	115
Tableau 13 : Activité sociale selon le niveau d'activité	116
Tableau 14 : Bien-être relié au niveau général d'activité	117
Tableau 15 : Bien-être général.....	118
Tableau 16 : Corrélation entre la santé et le bien-être.....	124

L'aménagement du temps libre des nouveaux retraités

RÉSUMÉ

Ce mémoire porte sur l'observation des activités de loisir d'un groupe restreint de *baby-boomers* (Cf. Larousse 2004) retraités depuis cinq ans ou moins de cinq ans. L'objectif principal de ce travail est de découvrir à quelles activités ils s'occupent et si le fait de s'engager dans des activités de loisir de type passif ou plutôt actif, influence leur satisfaction de vie et leur bien-être. La « position de tête » de nos répondants, dans cette génération de retraités nous incite à voir de plus près de quelle façon ils s'activent et comment cette activité leur réussit.

Le cadre théorique utilisé est celui de Paillat (1989) qui a décrit différentes formes de passage à la retraite selon le niveau d'implication sociale plus ou moins grand du sujet, générant chez-lui un temps qu'il a qualifié, selon le cas, d'« épanouissement », « réalisation », « repliement » ou même d'« effondrement ». Selon l'utilisation du temps des retraités, Paillat a donc relié en conséquence leurs différentes attitudes au sentiment de satisfaction de la vie ou de modification de la santé. « C'est dans la restructuration de ce temps, devenu temps plein ou temps vide, temps de l'épanouissement ou temps de l'ennui, que se jouent la bonne ou la mauvaise adaptation à la retraite, le vieillissement réussi ou les processus de pathologisation. » (Paillat 1989 : 161-162).

Le premier chapitre de notre mémoire présente la population à l'étude et quelques aspects démographiques et particularités concernant les *baby-boomers*.

Le second chapitre est consacré à la revue de littérature : évolution du loisir, aspects sociaux et psycho sociaux de la retraite, niveaux d'engagement à la retraite et différentes théories sur le vieillissement. S'y retrouvera aussi un aperçu de la situation du loisir dans l'échelle des besoins, la relation entre le bien-être, la satisfaction de vie et le loisir, et des facteurs clés d'une vie satisfaisante comme la santé à la retraite et l'empowerment. Finalement nous avons longuement exploré les différentes facettes des activités de loisir à la retraite, en départageant particulièrement les activités physiques, sociales, intellectuelles, affectives et spirituelles.

Les troisième, quatrième et cinquième chapitres, sont consacrés respectivement à l'analyse, à la question de recherche et aux hypothèses tandis que le sixième chapitre présente les aspects méthodologiques.

Le septième chapitre présente l'analyse descriptive des entretiens ainsi que les liens et écarts entre nos résultats, nos hypothèses et le modèle de Paillat.

Enfin, la conclusion présentera la synthèse finale de ce travail. Ainsi, par exemple, apparaît d'une part, la diversité des pratiques et modes de vie selon le contexte social, et d'autre part, une certaine similitude de comportements avec l'ensemble des *baby-boomers*. On a aussi remarqué l'influence des différents sentiments de pouvoir des personnes sur leur propre vie (*locus of control*) et une recherche assez répandue d'accès à différents types de perfectionnement.

Après la conclusion, le lecteur trouvera en annexe, le questionnaire, le verbatim des entrevues, les grilles d'analyse et la bibliographie.

INTRODUCTION

Selon certaines études, « l'implication dans les activités de loisirs est l'ingrédient clé d'une retraite réussie. L'une d'entre elles dit même que rien, à part la santé ne fait une différence aussi grande que l'implication dans les activités de loisir. » (Godbey 1994 :194) Une autre de ces études a montré que la pratique régulière d'une activité à l'extérieur du foyer était une variable critique de la satisfaction de la vie des retraités. (Godbey 1994 :194)

Pour les personnes qui arrivent à la retraite, le loisir représente bel et bien un temps qui leur appartient, qu'elles sont libres d'occuper à leur guise, en tout respect de leurs choix, qui leur permet donc de s'auto réaliser.:

«le loisir est un temps ipsatif (du latin *ipsa* - pour soi-même) où les contraintes du travail, de la famille, de la religion, de l'éducation et du gouvernement ont diminué. [...] Le loisir est plus profondément une condition pour prendre le temps de vivre. [...] Il s'agit essentiellement d'une micro vision du temps social de loisir qui met l'accent sur l'expression de soi. » (Pronovost et al, Ed., 1993 :137-138;)

Nous expérimenterons presque tous la retraite un jour ou l'autre; il s'agit d'une évolution normale du développement de notre société contemporaine. Ce phénomène est plus apparent au fur et à mesure où les *baby-boomers* quittent le marché du travail. Qui sont les *baby-boomers*? En gros, ce sont les gens nés entre 1947 et 1966. (Foot 1996 :18)

Cette nouvelle génération de retraités, plus jeune que ses prédécesseurs est susceptible d'avoir un meilleur contrôle sur sa propre vie. La qualité de vie et le

renforcement du potentiel des jeunes retraités actuels semblent des enjeux majeurs car à cet égard, « les études indiquent que près du tiers des individus éprouvent des problèmes de santé psychique, physique et un déclin de leur bien-être après leur départ à la retraite. » (Dubé 2002 :59)

Cette situation est peu surprenante, si on considère

« qu'en fonction de l'activité professionnelle, du sexe, de l'état matrimonial, et de la réduction constante de l'emploi à vie, plusieurs « nouveaux retraités » sont d'abord des chômeuses et des chômeurs de longue durée âgés, et les représentants les plus vulnérables d'une société en mutation. [...] Pour eux, la retraite est lourde à porter, puisqu'elle a un goût d'inachèvement, voire d'échec et de honte ». (Lesemann 1998 :4-5)

De plus, en raison des multiples changements qui marquent la vie du nouveau retraité, « on doit s'attendre à ce que l'adaptation à la retraite module fortement l'adaptation au vieillissement. » (Leclerc 2002 :21)

Selon un modèle dit: « normatif » du vieillissement, le phénomène de vieillissement entraîne un retrait graduel de différents secteurs d'investissement. Ce modèle normatif inclut les théories du désengagement, de l'activité et de la continuité. Ainsi, il se produirait, en vieillissant une diminution de la participation dans divers secteurs d'activités humaines (sportif, culturel, social, communautaire, individuel, etc.). « comme si, en vieillissant, la densité du temps s'affaiblissait », et par le fait même, la diversité culturelle. (Pronovost 1997 : 166) Cependant, le même auteur, citant Paillat, rapporte qu'on observe des modifications majeures depuis une décennie dans les comportements culturels des retraités. Il fait ici référence aux personnes nées dans les années 20 et plus encore dans les années 30. Il parle même « d'un effet spécifique de retraite pour les générations actuelles de retraités, effet

qui va à contresens de ce modèle normatif du vieillissement.» (Pronovost 1997 :171) Cette nouvelle situation pourrait influencer les attentes et le type d'activités choisies par les nouveaux retraités comparé à celles des retraités de plus longue date, dont la santé est plus susceptible de s'être détériorée.

Dans les faits, « pour certains, cette nouvelle étape de vie constitue une période de désœuvrement, de loisir forcé alors qu'elle pourrait être le moment privilégié pour élaborer des projets, utiliser ses compétences, créer des occasions de se développer, ou investir dans des engagements, sources de bien-être pour soi-même et la société. » (Carette 1999 : 59)

« L'âge réel n'a que peu à voir avec un âge chronologique formel ou avec une réduction objective des capacités physiques ou mentales des individus. » (Lesemann 2000 : A 13)

« Plutôt que d'annoncer l'amorce d'un déclin, le changement dans le mode de vie des personnes âgées d'aujourd'hui montre qu'ils sont encore capables d'un bon élan et ils qu'ils peuvent vivre assez différemment de ceux qui les ont précédés. Ainsi, un nombre croissant d'entre eux passent outre aux attentes négatives quant à ce que cette dernière phase de la vie est supposée être. » (Grant 2002: 285)

Nous observerons au cours de ce travail, les différences d'activités, telles que décrites par Paillat (1989) parmi un groupe restreint de *baby-boomers*, il s'agira d'une analyse qualitative. Le but de notre travail est de découvrir si ces *baby-boomers* s'engagent à la retraite dans des activités de loisir de type plutôt passif ou plutôt actif, en vue d'établir un lien avec leur satisfaction de la vie et leur perception de bien-être personnel, face à l'aménagement de leur temps libre. Ce

faisant, nous espérons être plus en mesure de saisir quelles activités et ressources ont semblé les plus efficaces pour aider les retraités rencontrés à franchir sereinement la transition entre le travail et la retraite.

Tout au long de ce travail, nous garderons bien en tête le volet santé, dans sa signification la plus globale, ainsi que le volet bien-être et satisfaction de la vie. En effet, il existe une relation positive entre l'état de santé et la cote obtenue selon l'échelle d'équilibre affectif. (Bradburn, 1991 :1) La perception de leur état de santé est pour plusieurs personnes le facteur déterminant quant au choix de leurs activités de loisir, à la fréquence de leur participation et au plaisir qu'ils y trouvent. Selon Lefrançois et al, « l'état de santé [...] est un meilleur prédicteur de changement ou de réduction d'activités chez les adultes vieillissants que l'âge lui-même. » (Lefrançois et al 1998 :17)

Des modestes données recueillies sur la façon dont nos sujets vivent leur retraite, nous nous attendons d'avoir une esquisse d'un aspect de l'évolution du comportement de loisirs des nouveaux retraités. « On peut prétendre que le futur groupe de 65 ans et plus, recherchera un éventail plus diversifié d'expériences de loisir que ses contemporains. En retour, ceci soulèvera des défis sans précédents pour les producteurs de services communautaires et privés ainsi que pour les groupes bénévoles. » (Grant 2002 :294)

Le sujet que nous avons choisi nous paraît important, à la fois en raison du nombre de personnes qui entrent à la retraite maintenant, de leur âge et de leur « position de tête » dans cette génération de retraités. Par exemple, « actuellement, les personnes âgées de 65 ans et plus représentent plus de 12% de la population

(québécoise) soit près d'un million de personnes » (Kergoat 2003 :11). Selon des calculs effectués par la Régie des rentes du Québec en 2001, le temps voulu pour que la population âgée passe de 12 à 25% de la population globale, « prendra 44 ans pour se réaliser au Canada (...) et ne s'étalera que sur 30 ans au Québec, soit de 1995 à 2025. Le même processus (...) aura pris une soixantaine d'années dans plusieurs pays d'Europe.» (David 2003 :3) On ne peut passer ici sous silence Paillat (1988) lorsqu'il affirme : « il n'y pas d'exception ni d'échappatoire : toute population dont la fécondité baisse pendant une longue période vieillit. » (Paillat 1988 :11)

Les résultats de la présente recherche pourraient permettre aux gens qui conçoivent des programmes d'activités de loisir, d'entrevoir plus de solutions et des solutions plus adéquates au mieux-être de cette partie croissante de leur clientèle.

CHAPITRE 1 POPULATION À L'ÉTUDE

QUELQUES ASPECTS DÉMOGRAPHIQUES

« De tout temps, les populations n'ont eu que deux choix : croître ou vieillir. En choisissant de ne pas avoir d'enfants, les Québécois ont emprunté le chemin du vieillissement. C'est un chemin sans retour, au moins jusqu'à l'an 2030. Cette année-là, le Québec sera un des peuples les plus âgés du monde. » (Légaré 1996 :8)

Bien que le vieillissement de la population soit un phénomène mondial, plus prononcé dans les pays industrialisés, le Canada est un des seuls pays industrialisés à avoir une masse de *baby-boomers* aussi significative, car ils représentent en effet le tiers de la population canadienne. (Foot 1996: 19) «La cause de ce choc démographique provient d'abord des *baby-boomers* qui s'apprêtent à se retirer bien que l'augmentation de la longévité et la persistance des faibles taux de naissances y contribuent également.» (Mérette 2002: 3) D'autres pays occidentaux ont vécu le même phénomène avant nous et ont déjà pris des mesures pour y faire face. Ainsi, « dans les Pays-Bas, en raison du nombre de personnes de 75 ans et plus, on estime nécessaire de prévoir des adaptations majeures aux services de Santé publique. [...] En Europe, en général, les pouvoirs publics craignent même que les changements démographiques dus au vieillissement mettent en péril les systèmes de sécurité sociale. » (Le Cren 2002 :5) « Puisque le Canada verra bientôt la plus importante génération de son histoire franchir le seuil du troisième âge, il est urgent comme jamais auparavant de comprendre le processus de « bien vieillir » et comment les loisirs pourraient y contribuer. » (Dupuis 2002 : 249)

Non seulement le retrait du travail a changé au fil des ans mais il continue d'évoluer d'une génération à l'autre. À une époque, on travaillait jusqu'à sa mort en raison d'une espérance de vie moindre qu'aujourd'hui. Il semble que nous observons maintenant une tendance vers la semaine de travail réduite en plus d'une retraite prématurée. (Pronovost 1996).

Plus récemment, le balancier semble pencher vers un report de l'âge de la retraite. Suite à une recherche effectuée en 2001 par le groupe financier SSQ, présidé alors par Pierre Genest, actuel président et directeur général du Fonds FTQ, ce dernier, parlant devant la Chambre de commerce de Laval prévient les employeurs qu'il est capital de se préoccuper du vieillissement de la population, de ses conséquences sur la réduction du temps de travail et la baisse du patrimoine de retraite ainsi que sur la pénurie de main d'œuvre qualifiée dans les entreprises ; les employeurs disait-il, « devront alors se fendre en quatre pour conserver leurs employés expérimentés. » (Bérubé 2003 :B1)

Il semble que le nombre d'années de retraite autonome au Québec soit cependant à la hausse. Delisle, M.A. (1991 :29) suppose que le nombre de gens âgés en bonne santé ira en augmentant. Peut-on supposer que la santé des gens s'améliore ? Delisle, M.A. (1991) suggère d'attendre les résultats des enquêtes futures de Santé Québec pour se prononcer. Cependant, au Canada, « en 1995, 73% des aînés percevaient leur santé comme excellente, très bonne, en 1998-99, ce pourcentage à 77 %. » (CCNA 2001 : 5) Cependant, « Seulement 16,9% des aînés de 65 à 74 ans et 13,2% des aînés de 75 ans et plus n'ont signalé aucune maladie chronique en 1998-99. » (CCNA 2001 : 7)

« Sous l'impulsion de l'allongement de l'espérance de vie, de la dénatalité, de la crise de l'emploi et de l'abaissement de l'âge de la retraite, les sociétés occidentales subissent depuis plus d'un quart de siècle une métamorphose phénoménale de leur composition d'âge, laquelle tend à se diversifier, à se morceler. Les temps et les activités de la vie paraissent désormais éclatés et désynchronisés. »
(Picher 2003 : 6)

La génération des *baby-boomers*

Notre propos concerne la génération des *baby-boomers*. Le terme « génération » est un terme populaire qu'on peut définir sous quatre différentes perspectives : généalogique, historique, démographique et sociocognitive. Nous avons choisi d'étudier plus spécifiquement les *baby-boomers* à travers l'approche sociocognitive qui définit une génération comme « un ensemble de personnes ayant à peu près le même âge mais dont le principal critère d'identification réside dans des expériences historiques communes dont elles ont tiré une commune vision du monde. » (Attias-Donfut 1991 : 58) C'est aussi celle utilisée par Foot (1996) et Ricard (1994). Le 20^e siècle a donc vu à tour de rôle, les générations suivantes :

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ➤ Pré Première Guerre Mondiale | 1914 et avant |
| ➤ Première Guerre Mondiale | 1915 - 1919 |
| ➤ Les Années Folles | 1920 - 1929 |
| ➤ Les Bébés de la Dépression | 1930 - 1939 |
| ➤ Deuxième Guerre Mondiale | 1940 - 1946 |
| ➤ Les <i>Baby-boomers</i> | 1947 - 1966 (Foot 1996:13-20) |

Puisque notre travail vise spécifiquement les *baby-boomers*; nous les définirons plus précisément. Selon Foot (1996: 18), le *baby boom* se situe entre 1947 et 1966. Ricard (1994) le situe plutôt au moment de la reprise rapide et significative des naissances qui a suivi une chute régulière d'une douzaine d'années. C'est alors qu'on

a atteint des taux de naissances semblables à ceux d'avant la Dépression. Les résultats de ce phénomène, apparu en 1942-43, se sont étalés sur 20 ans. Toujours selon Ricard (1994), les personnes nées durant la guerre et après sont la génération dite « lyrique » et ils sont en tête de la cohorte des *baby-boomers*. (Ricard 1994: 24) La génération dite « lyrique » est celle « aux mains pleines » qui a engendré le « peace and love », Woodstock, etc. et qui voyait le monde comme un immense champ vierge plein de matières premières à modeler à son goût. (Ricard 1994)

Il faut encore distinguer : les « front end boomers » et la génération X. Les « front end boomers » sont nés entre 1947 et 1959 alors que ceux de la « génération X » sont nés entre 1960 et 1966. Il y a entre eux une différence dans leur façon de voir la vie même si ces derniers viennent de parents de la même génération. (Foot 1996: 20)

La raison pour laquelle la génération des *baby-boomers* s'étend sur une aussi grande période est que les parents ont eu désormais les moyens d'avoir des enfants. On n'avait pas vu cela depuis la Grande Dépression des années 30. Pendant la guerre, le Canada était un fabricant majeur de véhicules militaires : bateaux, chars d'assaut et aéronefs. En conséquence, les salaires avaient monté permettant d'acquérir ce qu'on voulait, y compris les enfants. Les *baby-boomers* sont donc une génération que les parents ont conçue parce qu'ils pouvaient se le permettre et qu'ils voulaient faire partie du boom. On peut certes croire aussi que l'emprise importante du clergé sur la sexualité et la vie de couple d'une population très catholique, combinée à ce qu'on a appelé la « revanche des berceaux » québécois ont joué un rôle sur ce boom de naissances. (Ricard 1994)

Les baby-boomers arrivent à la retraite

Les *baby-boomers* ont connu des styles de vie très différents des générations antérieures. Ils sont plus jeunes que les retraités qui les ont précédés, qui l'étaient également eux-mêmes. Statistique Canada rapporte que 24% de toutes les personnes qui ont pris leur retraite au début des années 90 étaient âgées de 55 à 59 ans par rapport à 12% de celles qui l'ont prise à la fin des années 70. (Dorion et al, 1997:6) Ces gens ont vécu dans une période d'abondance et d'affluence matérielle. C'est une génération qui a intégré des gens et des cultures venus d'ailleurs, qui écoute et lit les nouvelles du vaste monde, qui l'a peut-être parcouru et qui a souvent été exposée à diverses visions de la vie. Ces personnes arrivent à l'âge de la retraite avec «des goûts culturels diversifiés, ainsi que des valeurs, préférences et sensibilités diverses.» (Wearing 1995 :267)

En 1997, le gouvernement du Québec offrait une retraite prématurée à ses travailleurs du secteur public et parapublic. Dans l'ensemble, plus de 36 000 personnes ont profité de cette offre de retraite (dont certains de nos répondants). Dans la région métropolitaine de Québec seulement, plus de la moitié de ces nouveaux retraités était alors âgée de moins de 55 ans. Une enquête effectuée au département de sociologie de l'Université Laval par Dorion, Fleury et Leclerc (1997) a examiné les principales tendances observées du côté de l'activité productive des nouveaux retraités. On peut voir que la première année, la plupart se sentent en vacances : ils lisent davantage, font plus d'activité physique et consacrent plus de temps à leurs hobbies et loisirs. Notons cependant qu'il s'agit d'un groupe qu'on peut probablement qualifier de « socialement favorisé ».

Le développement professionnel de ces retraités ne semble donc pas se terminer et plusieurs d'entre eux suivent ou envisagent de suivre des cours. On voit que le loisir éducatif prend aussi de la place. C'est une approche qui pourrait être fort intéressante à étudier lors de prochaines recherches. Il s'agit d'un outil diversifié qui favorise, outre la croissance personnelle, la vivacité mentale et les interactions sociales, tout en contribuant à augmenter le bien-être des retraités et la satisfaction qu'ils retirent de leur nouveau mode de vie. « Le nombre de personnes retraitées continuera d'augmenter rapidement avec les *baby-boomers* qui représentent le tiers de la population. Lorsque qu'ils sont intéressés à un produit ou une idée, la société a intérêt à en tenir compte. » (Foot 1996 :19)

Malgré le peu de recul, on voit se dessiner des tendances. Pour un bon nombre de personnes retraitées, les intérêts et les activités portent, en grande partie sur les loisirs, activités grâce auxquelles se tissent des liens sociaux et des amitiés.

On ne peut passer sous silence que ces nouveaux retraités ne représentent qu'une petite partie de la réalité des retraites anticipées. En raison de mises à pied dès l'âge de quarante-cinq ans, dans les faits, « beaucoup (de ces nouveaux retraités) n'ont de retraités que le nom que certains choisissent parfois de s'attribuer ou acceptent de se faire attribuer, sans pouvoir bénéficier, pendant de longues années, d'aucune pension publique ou d'entreprise. » (Lesemann 1998 :3)

Le collectif de recherche Grappa (Groupe de recherche sur l'actualisation du potentiel des personnes âgées), rattaché à l'Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, a procédé pendant cinq ans, auprès de 780 sujets, à une « Étude longitudinale québécoise sur le vieillissement. » (ÉLQUEV) (Lefrançois 2002 :1)

Au cours de cette étude, on s'est penché sur l'actualisation des personnes âgées, leur qualité de vie, les événements de leur vie et leurs ressources. On a aussi examiné les perceptions de la retraite et les indices prédictifs d'une adaptation réussie à la retraite. Notons que : « bien que le quart des participants rapportent avoir vécu difficilement cet événement de la vie, une majorité estiment que les effets positifs l'emportent sur les conséquences négatives, plus de 77% découvrant même dans cette transition de vie, un défi ou une nouvelle occasion de croissance. » (Lefrançois, 2002).

CHAPITRE 2 - REVUE DE LITTÉRATURE

Puisque notre recherche s'intéresse précisément au sentiment de bien-être des retraités, en lien avec leurs activités de retraite, nous nous sommes attardé plus spécifiquement sur la littérature susceptible de nous éclairer à ce propos. Ainsi, nous avons exploré ce qui touchait aux aspects sociaux et psychosociaux de la retraite et du vieillissement, à la complexité du vieillissement lui-même, qui n'est évidemment pas le même pour tous. Nous nous sommes ensuite penché sur les besoins fondamentaux de la personne, indépendamment de son âge, et enfin sur la question cruciale de la santé ainsi que sur l'importance d'avoir du pouvoir sur ses propres choix de vie. Finalement, nous avons exploré différents types d'activités, avant de choisir la classification qui est apparue la plus compatible avec l'âge de nos retraités.

ASPECTS SOCIAUX ET PSYCHOSOCIAUX DE LA RETRAITE

Quelques aspects sociaux

« Une personne de 50 ans est souvent plus proche de son début de carrière que de sa mort. Elle est en pleine forme, a une solide expérience personnelle et professionnelle et, grâce à ses réserves pécuniaires, jouit très souvent d'une certaine autonomie. La société pourrait bénéficier de son énergie, de sa disponibilité et de son savoir-faire. » (Sauvé 1996 :9)

Dans le même texte, il dit cependant : « Les aînés ne roulent pas sur l'or. On sait que les personnes de 65 ans et plus touchent actuellement 60% du revenu moyen. Et l'abaissement de l'âge de la retraite n'améliorera pas les choses : la « liberté 55 »

signifie 10 ans de moins qu'autrefois pour épargner [...] et 10 ans de plus pour dépenser. » (Sauvé 1996 :9)

Selon Grossin, « pour l'imposante population de travailleurs industriels, il n'est pas toujours facile de trouver des activités qui comblent le vide laissé par le travail. Sans but ni structure, le retraité perd son temps. Il se sent impuissant, inutile et sa vie perd tout sens. Mis sur la voie d'évitement et exclus de la vie sociale, il a perdu son statut de travailleur pour joindre une catégorie de gens sans prestige, peu organisés, incohérents et peu sûrs d'eux. Il est à la fois trop vieux pour rentrer dans la catégorie des gens actifs, et trop jeune pour être parmi les vieux et fréquenter leurs clubs. » (Grossin 1986 :98)

Selon Frédéric Lesemann, (1998) : « la question des nouveaux retraités ne peut pas être comprise adéquatement, si on ne prend pas en compte :

- que l'on vieillit de plus en plus longtemps et de plus en plus tardivement;
- que la capacité de détenir longuement un emploi stable et bien rémunéré, qui permet de bâtir une stratégie de retraite adéquate, ne cesse de se réduire et devient un privilège;
- que de fortes inégalités se développent entre ceux qui bénéficient d'un travail stable et bien rémunéré et ceux qui connaissent la précarité; ces inégalités s'amplifient à la retraite et elles s'accroissent entre les sexes;
- que les mises à retraite anticipées et l'émergence des « nouveaux retraités » sont directement reliées à l'état du marché du travail, à la volonté de réduire la main d'œuvre pour rendre les entreprises plus compétitives, à l'existence ou à l'absence de mesures de protection sociale qui vont permettre de faire de ces personnes mises à pied, des retraités plutôt que des chômeurs ou des assistés sociaux. » (Lesemann 1998 :5)

« Les retraités de la classe moyenne ont plus de chance de profiter de leur retraite ou d'une retraite prématurée que les travailleurs en

usine. Ce sont ceux qui ont pu évoluer vers des fonctions créatives, culturelles et sociales et découvrir un nouveau sens à leur vie. Ils ont une fonction à remplir et un sens des responsabilités. Ils restent disponibles à certains moments, organisent des rencontres, etc. Ainsi, ils continuent de bénéficier de l'interaction du travail et des loisirs. Le modèle qu'ils représentent doit être reproduit et élargi. Son succès est conditionnel à différentes formes d'encouragement ou d'entraînement au loisir et ceci doit être un élément vital dans toute politique sociale aujourd'hui. » (Grossin 1986:100)

Notons aussi que « plus le statut d'emploi est élevé, plus les retraités déclarent avoir comme principale activité d'être productifs. Inversement, moins le statut d'emploi est élevé, plus les retraités se disent être en vacances. » (Dorion et al, 1997 :180)

Quelques aspects psychosociaux

Un adulte de 60 ans, tel que décrit par Erikson et Havighurst doit, en plus de s'ajuster à sa retraite, compléter encore plusieurs tâches de développement. (Godbey 1994 :172) Plusieurs auteurs ont repris et raffiné ces « tâches de développement » selon les différents âges. (Berger et Al 1989; Vézina et Al 1994; Lefrançois 2002; Leclerc 2002).

Ainsi, vers la soixantaine, l'adulte doit s'ajuster au déclin de sa santé et de ses forces physiques; il doit composer avec une baisse de revenus, s'ajuster à la perte éventuelle de son conjoint, s'identifier aux personnes de son âge (ne pas faire comme s'il était plus jeune ou déjà plus vieux), établir des liens avec ses pairs, adopter des rôles sociaux appropriés à son âge, conserver ses obligations civiques et sociales et enfin, prévoir des aménagements de son environnement physique (logement) en vue des restrictions éventuelles à venir avec l'âge, pour lui et pour son

conjoint. Tout l'ajustement nécessaire à compléter ces différentes tâches est en relation étroite avec l'utilisation de son temps libre, l'énergie qu'il y met, la qualité de ses interactions sociales et la sérénité avec laquelle il est en mesure de faire face aux réalités du grand âge qui suivra et à l'éventualité de sa propre mort. (Leclerc 2002 ; Berger et al 1989 :161-168)

Le modèle social de Mishara et Riedel (Berger et al 1989 :192-193) décrit les différentes étapes de la vie avec les crises et les tâches qui les accompagnent. À l'étape du début de la vieillesse, la retraite est considérée comme une crise. Parmi les tâches à résoudre alors, on trouve la diminution du revenu, le développement de l'aptitude à occuper son temps libre et la nécessité de s'adapter à de nouveaux rôles, incluant celui de « s'inventer » une relation de couple modifiée, des interactions familiales et sociales nouvelles et éventuellement de faire face à la maladie et aux deuils.

Plus récemment, on n'en pense pas moins : « La retraite constitue une transition de vie importante puisque la cessation d'emploi entraîne de multiples changements qui risquent d'affecter la vie quotidienne des individus. » (Dubé et Al 2002 :59)

Et selon Frederic Lesemann, « les nouveaux retraités (forcés) doivent s'efforcer de reconstruire de nouvelles sources de légitimité, de sécurité et d'identité. (...) Durant leur vie active, le travail leur fournissait au moins : (...) un revenu (...) un réseau de relations et un milieu d'appartenance (...) une utilité sociale (...) un statut, c'est-à-dire une place dans la société.» (Lesemann 1998 : 5)

Il est évident que les aînés devront prendre les décisions mieux adaptées à leur situation personnelle et à leurs besoins particuliers, sans doute différents de ceux qui les poussaient à l'action dans leurs jeunes années.

« Vieillir n'est pas un processus linéaire agissant sur un quelconque ensemble de déterminants physiques, environnementaux et sociaux. Il s'agit plutôt de l'accumulation de plusieurs facteurs et malgré le message positif de ceux qui prônent l'empowerment, on doit se souvenir que l'expérience du vieillissement est aussi caractérisée par l'inégalité des chances. » (Grant 2002:287)

La famille est élevée, on n'a plus de galons à gagner mais souvent, notre ambition réside dans l'aspect dynamique et l'attrait du maintien ou de l'amélioration de notre indépendance physique et mentale. Les retraités sont encore en mesure de s'impliquer politiquement et socialement. Désormais, le rythme de vie effrénée des familles les sollicite de plus en plus dans le support à la famille. (Le Cren et Dallaire 2001 : 1)

« De plus en plus jeunes et actifs, ce nouveaux retraités, encore en pleine possession de tous leurs moyens physiques et psychiques, refusent d'être mis au rancart comme des citoyens de seconde zone et d'assister en spectateurs passifs, à l'évolution de leur environnement familial et social. Ils ont des choses à dire, des connaissances et des valeurs à transmettre. » (Hogue-Charlebois 1998 : 17)

NIVEAUX D'ENGAGEMENT À LA RETRAITE

Différentes théories sur le vieillissement

Il existe quantité de théories sur le vieillissement ; la plupart tentent d'expliquer les facteurs culturels et sociaux ayant de l'influence sur la poursuite d'une vie active et satisfaisante, permettant de conserver aussi longtemps que possible un équilibre physique et psychique positif (dont le modèle social du vieillissement de Mishara et Riedel (Berger et al 1989 :192-193) en partie décrit ci avant). Nous n'aborderons ici que les théories du désengagement, de l'activité et celle de la continuité qui ont été parmi les plus marquantes au cours des trente dernières années.

La théorie du désengagement est basée sur les changements biologiques considérés irréversibles qui surviennent avec l'âge. En conséquence, beaucoup de retraités accordent plus d'importance à leur propre personne et s'impliquent moins dans les interactions extérieures. Ce comportement s'accompagne d'un désengagement réciproque de la part de la société et de leur propre part. (Allison 1992; Kelly 1990; Berger et al 1989)

Il est bien connu que « le désengagement ne se développe pas en conséquence du vieillissement mais comme résultat d'un état de santé précaire ou du manque de possibilités. » (Lefrançois et Al 1998 :17) Le but ultime de ce processus est d'en arriver au dernier désengagement qu'est la mort. (Godbey 1994)

Ajoutons qu'à la retraite, surtout si elle est prise assez précocement, « le désengagement dépend aussi de la position qu'un retraité occupait dans le monde du

travail; il est plus facile à un professeur de rester engagé qu'à un travailleur en usine. » (Vézina et al 1994 :201) Il s'agit d'un «pattern d'activité intrinsèque dans une position sociale. » (Novak 1993 :156)

Selon Jacques Légaré, professeur au département de démographie de l'Université de Montréal, « on a vendu aux gens l'image d'une société de loisirs, de la « liberté 55 » Les gens ont acheté ça. Les mentalités doivent maintenant changer. Je comprends, dit-il que l'on veuille se reposer après avoir travaillé 20 ou 25 ans. Mais on ne peut pas passer la moitié de sa vie à se reposer! » (Sauvé 1996 :9)

Selon Jung (Vézina et al 1994 :179), avec l'avance en âge et l'évolution de la vie adulte, ces pressions (vie de travail et de famille) s'estompent et la plupart des personnes consacrent alors plus d'énergie à l'exploration de leur monde intérieur. On peut donc se demander « jusqu'à quel point on peut qualifier de vraiment désengagée, une personne qui s'est mise relativement en retrait de son environnement social pour s'engager dans l'exploration du sens de sa vie. » (Vézina et al 1994 :202)

Les théoriciens ont critiqué la théorie du désengagement parce qu'elle supporte le stéréotype selon lequel le grand âge est un temps de faiblesse et de déclin et aussi parce qu'elle prend pour acquis que les aînés performant moins que les jeunes (et supporte en conséquence la retraite basée sur l'âge plutôt que sur l'habileté d'une personne à faire le travail) Elle prend aussi pour acquis que les personnes âgées se comportent tous de la même façon (se désengagent tous des rôles sociaux). (Novak 1993 : 156)

Toutefois, malgré ses limites, cette théorie a eu une influence importante dans le domaine de la gérontologie sociale puisqu'elle a été la première à avoir vraiment tenté d'expliquer le processus du vieillissement. (Vézina et al 1994)

Contrairement à la théorie du désengagement, la théorie de l'activité maintient que plus l'individu demeure actif et impliqué dans un grand nombre d'activités durant la retraite, plus il augmente le niveau de satisfaction de sa vie et se donne de bons outils pour faire face à la vie et conserver sa santé. (Godbey 1994; Berger et al 1989 :104; Romsa et al 1985)

« Malgré cette évolution, les loisirs des plus âgés restent généralement en retrait par rapport à ceux des plus jeunes, excepté le temps consacré à la télévision, au bricolage ou au jardinage. » (Paillat 1989 :127)

Il ne suffit cependant pas d'avoir du temps libre pour s'adonner à des activités de loisir. Certaines personnes optent pour l'inactivité, certaines préfèrent adopter un comportement de continuité alors que d'autres s'orientent vers un niveau d'activité élevé.

Selon Novak (1993 :157), il existe trois types de gens actifs qui démontrent un haut niveau de satisfaction de la vie : ceux qui commencent ou réorganisent des activités en vue de remplacer les rôles sociaux perdus ; ceux qui s'agrippent aux rôles qu'ils avaient à l'âge moyen et restent actifs et enfin, ceux qui s'efforcent de rester actifs mais réduisent leur éventail d'activités.

Selon la théorie de la continuité, « une structure de base persiste à travers le temps et permet par le fait même, une variété d'adaptations. Le postulat est que les personnes tentent de protéger

et de maintenir les structures internes et externes existantes [...] Les expériences passées serviraient de base à l'élaboration de stratégies pour composer avec les changements associés au vieillissement sans maladie physique ou mentale.» (Vézina et al 1994 :205)

Selon cette théorie, l'effet du vieillissement fait partie de l'évolution normale et logique de la vie. Les gens à la retraite maintiennent la continuité dans leurs habitudes de vie, préférences, expériences et engagements, le tout en accord avec leur personnalité. (Berger et al 1989 :105)

À mesure que les retraités perdent certains de leurs rôles sociaux en raison de la retraite et/ou de leur vieillissement, ils pourraient compenser en les remplaçant par de nouveaux rôles. Le passage à la retraite augmente la participation à diverses activités de loisirs. Cette tendance est plus visible chez les jeunes retraités que chez les plus âgés. (Paillat 1989 : 129)

Notons aussi que « les changements dans l'état de santé, le manque de support, de faibles ressources financières, et la perte de ceux qu'on aime, peuvent bien expliquer pourquoi une personne âgée se désengage des activités qu'il avait l'habitude de faire pendant qu'il s'oriente vers d'autres types d'activités.» (Lefrançois et al 1998 :17)

Nous trouvons intéressant que Baltes et Baltes (1990) (Lefrançois 2002), insistent quant à eux sur les capacités d'adaptation des aînés, leur permettant d'utiliser diverses stratégies de sélection, d'optimisation ou de compensation, pour pallier les pertes ou s'ajuster aux événements. En sélectionnant leurs activités, ils réduiraient par exemple, celles qui sont trop exigeantes, pour préserver les plus importantes;

en optimisant, ils renforceraient les capacités résiduelles et en compensant, ils utiliseraient des stratégies de remplacement. (Lefrançois 2002 :6)

Il est important de noter que les retraités qui participent au modèle du désengagement se disent satisfaits de la vie. La plupart de ces derniers ont des personnalités introverties. Ils le font par choix de réduire leurs contacts sociaux. Il est vrai aussi que ceux qui demeurent actifs dans le milieu où ils l'étaient avant la retraite ou qui ont adopté de nouveaux rôles sociaux se disent également satisfaits. (Novak 1993 :157) Selon différents auteurs, cette relation est cependant en fonction de l'intérêt de la personne pour l'activité en cause. (Vézina et al 1994; Carboneau et al 1999)

« Il semble que les personnes âgées dont le taux d'activité est élevé ont un moral supérieur, mais l'inverse n'est pas nécessairement vrai [...] il peut en effet y avoir un temps pour l'activité et un temps pour le désengagement. » (Berger et al 1989 :192)

Il est fort intéressant de découvrir que dès les temps anciens, on réfléchissait de façon très profonde sur l'importance de faire le point à un certain moment de sa vie et de se repositionner en tenant compte du temps passé et du temps qui reste. La préoccupation au sujet de l'optimisation du temps qui nous reste, ne date donc pas d'hier. Ainsi, au moment où Paulinus « quittait la vie active », il y a 2000 ans, Sénèque trouvait opportun de lui écrire qu'il était temps pour lui de se retirer :

« (...) désormais, ta valeur a été suffisamment démontrée (...) essaie de savoir ce dont elle est capable dans le loisir (...) après avoir consacré la plus grande part de ta vie à la république, consacre aussi un peu de ton temps à ta propre personne (...) Je ne t'invite pas, disait-il, à un repos stérile et apathique, ni à noyer dans le sommeil et les plaisirs chers à la plus grande masse des gens, ce qu'il y a en toi de

vitalité naturelle; ce n'est pas cela, se reposer : tu trouveras, plus vastes que toutes celles auxquelles tu as pu consacrer ton énergie, des tâches que tu pourras accomplir dans l'isolement et la tranquillité [...] pour accéder à cette connaissance sublime et sacrée qui t'apprendra quelle est la substance de dieu [...] quel est le site où, une fois délivrés de nos corps, la nature nous réunit [...] ce qu'il y a qui tient en suspens au cœur de l'espace certaines parties de ce monde [...] la connaissance de la vie et de la mort, et l'altière paix des choses.» (Sénèque 1994 :48-52)

BESOINS FONDAMENTAUX

La situation du loisir dans l'échelle des besoins

Selon la théorie de Maslow, les besoins élémentaires doivent être au moins satisfaits partiellement avant que ceux du niveau supérieur deviennent des déterminants importants d'action (Atkinson et al 1990 :525; Hogue-Charlebois 1998 :18) Selon le modèle de Faulk (1989), l'expérience du vécu s'exprime aussi par la satisfaction des besoins d'appartenance, de valorisation et d'actualisation tels que définis par Maslow (1954). (Faulk, L.E 1989 :100-117) Cependant, il faut bien voir qu'être en mesure d'effectuer des choix quant à un mode vie sain, comme adhérer à la pratique des loisirs fait sans doute partie des besoins dits « supérieurs » tels qu'identifiés par Maslow. (Hogue-Charlebois 1998 :18)

La retraite est une période de la vie où l'absence d'emploi rémunéré oblige l'individu à se créer un nouvel emploi du temps, à restructurer ses projets afin de continuer à s'épanouir et à évoluer. « Vieillir est un art qui oblige à s'adapter à des transformations d'ordre individuel, physique, culturel et social. Il est impératif de s'adonner à des activités qui apporteront pouvoir, plaisir, liberté et sentiment d'appartenance à un lieu, à une famille, à un groupe. » (Hogue-Charlebois 1998 :17)

Comme il est fréquent de considérer la retraite comme un statut dépourvu de rôle, il est facile d'offrir aux retraités des activités récréatives de type diversion inoffensive et inutile :

«Le bingo, par exemple, est amusant à l'occasion mais peut-on imaginer jouer au bingo chaque jour? Quand de tels comportements sont planifiés et présentés à l'aîné comme point central de l'existence, c'est une façon dire à cette personne qu'elle a bien peu de valeur pour la société [...] les générations précédentes ont souvent

été limitées dans leur choix de loisir par une combinaison de pauvreté, de bas niveaux d'éducation ainsi que l'absence d'acquisition des habiletés voulues. Aujourd'hui plusieurs aînés ont un meilleur niveau d'éducation et de revenus et ont été initiés à diverses formes de loisir auxquelles la retraite leur donne désormais le temps de s'adonner. [...] On peut supposer qu'ils auront une moins grande inhibition à l'égard des loisirs [...] leur permettant de vivre cette période de vie de façon plus satisfaisante. » (Godbey 1994 :194)

« Bien que les opportunités doivent être présentes, le choix de chacun quant à ses activités de loisirs à l'âge avancé est fortement influencé par ses propres valeurs culturelles, les attentes de la société ainsi que par des situations personnelles comme ses expériences antérieures et sa propre situation financière [...] Pour être en mesure de s'épanouir et de développer certains talents et habiletés, il est certes utile d'avoir une expérience ou des connaissances préalables qui font en sorte qu'on voit l'intérêt de le faire et qu'on en connaît les avantages. De plus, il faut déjà avoir acquis ou conservé un certain contrôle sur sa propre vie. » (Grant 2002 :288-289)

Cependant, ainsi que l'écrit si justement Delisle, M.A., « (...) la minorité d'aînés qui est solitaire questionne l'organisation de l'ensemble de la société, parce qu'il s'agit en majorité de femmes et de personnes démunies et/ou en moins bonne santé. » (Delisle, M.A. 1999 :7)

On sait qu'à toute période de la vie, l'homme aspire au bonheur. Pour s'en approcher, la retraite et le vieillissement continue de comporter aussi ses défis et ceux-ci diffèrent selon chaque personne (qui est unique), la vie qu'elle a vécue et les événements qui surviennent à ces différentes étapes. (Hogue-Charlebois 1998 : 18)

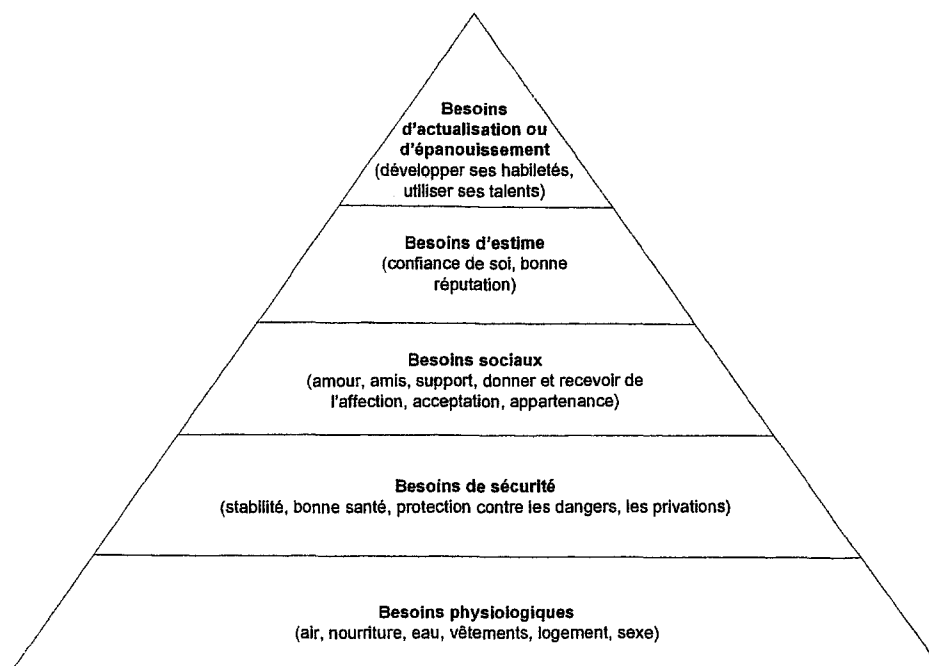


Tableau 1 : Pyramide de Maslow

(Hogue-Charlebois 1998 :18)

« À l'intérieur de la population active, le niveau d'activité de loisir est plus fortement relié au revenu, à l'éducation et au statut d'emploi qu'au nombre d'heures de loisir disponibles pour le jeu. » (Pronovost et al. Ed. 1993 : 90) Il importe donc qu'en plus de la motivation, les retraités aient les revenus nécessaires pour accéder à ces bienfaisants loisirs. Pronovost dit encore : « Malgré tout, le fait de pouvoir s'offrir le transport, les coûts d'admission et d'équipement avec le minimum de perte de temps, constitue un avantage particulier dans la pratique du loisir. » (Pronovost et al. Ed 1993 : 91)

En d'autres mots, quand on est préoccupé par le prix du chauffage et du prochain repas, qu'on habite un quartier peu sûr et dépourvu de services, il faut de la conviction pour rogner son budget afin de payer l'autobus et l'activité de loisir. De plus, l'entourage d'un retraité à faible revenu n'est pas toujours prêt à le supporter

dans ses aspirations. Pire encore, si le retraité est plutôt jeune, on pourrait estimer qu'il ferait bien de se chercher plutôt un travail rémunérateur. Si le type de loisir choisi comporte de l'effort physique, il est peu susceptible d'être favorisé d'emblée par une personne qui a sué toute sa vie au travail. Elle ou son entourage, pourrait bien estimer qu'elle a mérité de se reposer tranquille et que c'est même la seule chose logique à faire. Mentionnons toutefois que les différences sociales ont tendance à s'atténuer à la retraite et que « la diversification des sources de revenus des aînés indique une moins grande vulnérabilité que par le passé, particulièrement pour les aînés les plus jeunes. » (CCNA 2001 : 19)

Chez certains nouveaux retraités, on voit la retraite-retrait et la mort sociale, la retraite maladie et la retraite repos, la retraite temps à soi. On remarque ce type de comportement chez les personnes moins favorisées à différents égards. Dans la retraite 'Nouvel Âge', on découvre au contraire, chez les nouveaux retraités concernés, d'autres dimensions que le travail. Ils évoluent vers un rythme de vie plus personnel, une valorisation du présent, de la liberté et une ouverture sur différents types d'activités. Ils semblent découvrir le non-sens psychologique des loisirs à plein temps pendant des décennies et l'impossibilité pour ces mêmes loisirs de procurer un statut social dans une société productiviste, et partant, la nécessité de trouver des activités socialement valorisées. On passe ainsi de la culture des loisirs à la deuxième carrière. Les rémunérations s'expriment surtout en termes de statut social, de prestige, de satisfaction professionnelle même si la plupart des activités sont bénévoles. On voit apparaître des rémunérations, directes ou indirectes, en nature ou en espèce, déclarées ou au noir. (Dorion et al 1997 :20; Gaullier 1998 :302-305)

Le bien-être, la satisfaction de la vie et le loisir

Le Nouveau Petit Robert (1995) définit le bien-être comme étant : « 1) une sensation agréable procurée par la satisfaction de besoin physique, l'absence de tension psychologique ; 2) une situation matérielle qui permet de satisfaire les besoins de l'existence ».

Le bien-être étant une sensation; il est donc difficile à mesurer ou à définir. Certains auteurs disent que lorsque que nous parlons de bien-être, nous parlons de bonheur, de réponses à nos besoins et surtout d'une sorte d'état d'esprit. (Myers 1992 : 227) « Le bonheur est français; aucune autre langue n'exprime la même idée avec un mot de la même racine [...] (les autres langues latines) l'expriment dans un mot dérivé du latin *felix* qui est dérivé, comme le verbe *fellare* d'une racine indo-européenne exprimant le fait de téter. [...] Le sens premier du bonheur, c'est toujours plus car cet accroissement est vital : « faire croître », « donner la force de surgir ou d'exister ». (Vallet 2001 :29)

Le bien-être subjectif est encore défini comme étant «un sentiment envahissant que la vie est belle » (Myers 1992 :23) et comme «un méta concept large et abstrait, opérationnalisé par des indicateurs concrets comme la satisfaction de vivre, le bonheur ou le moral. » (Rousseau et al 1995 : 95) Cette définition du bien-être subjectif est associée à la satisfaction de la vie, ainsi définie par quelques auteurs :

- «On conçoit la satisfaction de la vie comme le niveau auquel un individu juge favorablement la qualité globale de sa vie. En d'autres mots, à quel point il aime la vie qu'il mène. » (Strack et al 1991 : 10)

- «La satisfaction de la vie serait fonction de l'engagement et de la participation à la vie sociale. » (Rousseau et al 1995: 96)

Delisle, M.A. va dans le même sens : « le loisir est une dimension fondamentale du bien-être de tous les individus dans le monde contemporain, car il leur permet de satisfaire leurs besoins socio affectifs. » (Delisle, M.A. 1991 :3)

Selon Mahon et Searle (1994 : 36), le niveau de participation aux programmes de loisir pour retraités peut être directement influencé par la sensation de bien-être et de satisfaction de la vie ressentie lors de la participation. Cette sensation peut avoir une influence positive sur le style et le mode de vie de l'individu qui généralement devient plus actif. Pourtant, « plusieurs retraités ne semblent pas trop savoir comment s'occuper pour éprouver un bonheur qui peut être simple et durable. » (Hogue-Charlebois 1998 :17)

Le loisir est beaucoup plus qu'une activité pratiquée durant les temps libres. C'est une pratique qui apporte du plaisir, de la joie, de la satisfaction de la vie, du bien-être ainsi qu'une sensation de réussite personnelle. « Le comportement face aux loisirs est le plus important ou l'un des plus importants déterminants de la satisfaction de la vie et du bien-être psychologique. » (Leitner et Leitner 1996: 26)

La participation et la satisfaction encourues à travers les activités de loisir ne peuvent qu'améliorer la sensation de bien-être et de satisfaction de vie pour les retraités. Koss précise à cet effet : «la façon dont nous vivons détermine notre façon d'être.» (Koss 1983:32) Plus le niveau de participation à des activités de loisir est fréquent et continu, plus le niveau de satisfaction de la vie est élevé. (Sneegas 1986 : 248-249)

L'étude longitudinale sur le vieillissement qui a été effectuée entre 1997 et 2001 par le collectif de recherche Grappa, a examiné (auprès de 780 sujets partants) dans quelle mesure l'individu s'ajuste à divers événements de la retraite. La façon dont ils définissent différents aspects du bien-être pourrait faciliter notre compréhension des propos des sujets avec lesquels nous aurons une entrevue : selon le groupe Grappa,

« Le bien-être physique comprend entre autres la santé perçue [...] et l'investissement dans les activités physiques. Le bien-être psychologique inclut la satisfaction de la vie [...] et l'investissement dans les activités intellectuelles, affectives et spirituelles. Le bien-être psychosocial inclut les dimensions suivantes : l'investissement dans les activités sociales, la disponibilité du réseau social, son utilisation et la satisfaction éprouvée vis-à-vis du soutien reçu dans ce réseau. » (Leclerc 2002 :22)

Selon différents auteurs, la satisfaction à l'égard de la vie ressentie par un individu est « reliée à son image de soi, c'est-à-dire que plus un individu entretient une image positive de lui-même, plus il éprouve de plaisir à vivre. » (Vézina et al 1994 :203) Or, disent-ils, l'image qu'une personne se fait d'elle-même, dépend en partie de celle que les autres s'en font et son besoin de reconnaissance est comblé par les rôles joués dans la société. Cependant, la société restreint les rôles des aînés, créant chez eux des répercussions psychologiques négatives, et partant, une diminution de la satisfaction de la vie. Il est donc important pour les aînés de maintenir leurs rôles aussi longtemps que possible ou de les remplacer s'il y a lieu, afin d'agir favorablement sur leur degré de satisfaction de la vie. (Vézina et al 1994)

Il semble aussi que : « un haut taux de participation dans les activités de loisir rend les gens plus satisfaits et heureux, bien qu'il soit aussi plausible de penser que ceux

qui sont heureux et satisfaits sont plus aptes à s'impliquer, non seulement dans des activités de loisir, mais dans tous les aspects de la vie.» (MacNeil et al 1987:172)

Selon la plupart de ces auteurs, le loisir est donc une activité qui est vécue et interprétée individuellement, différente pour chaque personne et fortement structurante et valorisante. Les qualificatifs reliés aux loisirs font souvent ressortir la sensation de bien-être et de satisfaction de la vie, qui cadre parfaitement avec le style de vie satisfaisant que peuvent rechercher les retraités. Ils font également référence à un épanouissement personnel.

« Dans la vie du monde contemporain occidental, la poursuite d'activités de loisirs est une source significative de croissance personnelle, de plaisir, d'interaction sociale, de bien-être et de sentiment de valeur personnelle, et ce, particulièrement tard dans la vie. » (Dionigi 2002 :303)

Plus les retraités demeurent actifs, plus longtemps ils gardent leur indépendance et conservent une bonne estime d'eux-mêmes. Le loisir contribuant à la conservation d'un style de vie sain et en santé est un facteur important dans la routine des retraités. C'est également un état d'esprit qui aide les retraités à mieux s'adapter à leur nouveau style de vie, style qui inclut plusieurs changements d'attitudes, de comportements et de pratiques quotidiennes. (Delisle, M.A. 1992 : 267)

« La théorie de l'activité (...) est un exemple de cette conception du bien-être appliquée aux personnes âgées. » (Vézina et al 1994 :210) Les activités retenues devraient avoir un sens; les aînés n'ont aucun besoin de pratiquer des occupations infantilisantes; ils ont assez de vécu pour mériter mieux. De plus, « le sentiment d'être utile est primordial et apporte une joie de vivre. » (Delisle, Isabelle 2000 :58)

Les moments consacrés au loisir varient à travers le cycle de la vie. Le style et le temps de loisir évoluent aussi à travers le temps. Ces changements sont influencés par le niveau de développement d'une société, ses modes de consommation, ses valeurs ainsi que les significations et représentations qui accompagnent et structurent la notion de la retraite.

« La prise en charge par la personne âgée de son propre bien-être (ex. santé) et développement (ex. créativité, engagement social) aura pour effet d'aiguiser son sens de la solidarité et de la responsabilité, d'affermir son sentiment d'identité et d'appartenance communautaire et d'accroître sa satisfaction personnelle. » (Lefrançois, 2002 :5)

La santé et la retraite

Delisle, M.A. définit la santé comme suit : « (...) un état de bien-être suffisant pour accomplir de façon adéquate un certain niveau d'activités physiques, mentales et sociales, en prenant l'âge en considération. » (Delisle, M.A. 1991 : 27) Bien que la santé soit un facteur déterminant pour tous, on comprendra qu'elle est particulièrement précieuse quand on avance en âge. On sait que la santé physique et mentale influence la participation aux activités de loisirs.

« Les aînés perçoivent leur santé de façon positive, malgré les problèmes de santé dont ils peuvent souffrir. En 1995, 73% des aînés percevaient leur santé comme excellente, très bonne ou bonne, en 1998-99, ce pourcentage s'élevait à 77%. [...] Cependant, même si l'espérance de santé s'est accrue presque au même rythme que l'espérance de vie, la prévalence des maladies chroniques demeure élevée et augmente avec l'âge; cette diminution est certes susceptible d'entraîner de la dépendance. » (CCNA 2001 :5-7)

Or il semble que « La santé des aînés s'améliore à plus d'un égard : les aînés se sentent en meilleure santé, adoptent des modes de vie plus sains et sont moins frappés par la maladie et l'invalidité. [...] On se dirige dans la bonne direction, mais il y a encore beaucoup de place à

l'amélioration, surtout dans l'adoption de modes de vie sains qui peuvent prévenir les maladies chroniques. » (CCNA 2001 : 3)

Ajoutons qu'une retraite imprévue et prématurée peut avoir une influence sur la santé : « Étant donné l'importance que représentent pour la personne la prévisibilité et la maîtrise des événements de la vie, on comprendra les conséquences négatives pour la santé qui peuvent découler d'une retraite involontaire et prématurée. » (Selye, 1982 :196)

Précisons que « plus les personnes âgées estiment leur santé chancelante, plus leur sentiment de solitude est intense ou fréquent. » (Vézina et al 1994 :304)

Il existe deux théories non conformes en ce qui regarde le débat de l'évolution de l'état de santé des retraités. Ces deux théories sont la théorie de la compression et la théorie de la pandémie. La théorie de la compression «affirme que les futures cohortes de personnes âgées seront en bonne santé pendant la majeure partie de leur vieillesse. Le cas échéant, la période durant laquelle ces personnes seront gravement malades sera courte et elle précédera immédiatement leur décès.» (Delisle, M.A. 1991 : 29) Pour ce qui est de la théorie de la pandémie, les chercheurs supposent «que les gens âgés vivront de plus en plus vieux, grâce à la technologie médicale et qu'ils seront malades plus longtemps. » (Delisle, M.A. 1991 : 29) Notons toutefois que : « Jamais auparavant, dans l'histoire de la société, n'y a-t-il eu une population âgée si vigilante quant à la santé et à son mode de vie. » (Lévy 1992 :7)

Le vieillissement de la population, l'augmentation de l'espérance de vie sont aujourd'hui des données constantes, subséquentes aux progrès de la médecine mais

aussi à des conditions de vie et d'hygiène. Le vieillissement s'accompagne d'un déclin progressif des fonctions biologiques qui nécessite soins et soutien, mais pas nécessairement des soins médicaux. La gérontologie, c'est-à-dire l'étude de la vieillesse, soutient depuis longtemps qu'il est plus important de prendre soin (« caring ») que de guérir. (Chappell 1998 : 102) Selon le même auteur, « contrairement à ce que beaucoup pensent, les personnes âgées peuvent conserver leur santé et, très souvent l'améliorer avec l'aide et la pratique des activités de loisirs. » (Chappell 1998 : 102)

Selon Stelmack:

« L'exercice est un facteur clé de la promotion de la santé, la prévention des blessures et des maladies et la gestion des maladies chroniques. L'inactivité est considérée un facteur de risque pour plusieurs maladies incluant le diabète, les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose. Même quand l'excès d'activité contribue à un processus morbide comme l'ostéo-arthrite, l'exercice est malgré tout une composante importante de l'ensemble du traitement. De plus, l'équilibre et la force des membres inférieurs ont été identifiés comme des facteurs importants dans la prévention des chutes. En conclusion, l'exercice joue un rôle vital dans la prévention des malaises courants et des maladies chroniques. » (Stelmack 2001:4)

O'Brien et al (1995) vont encore plus loin et croient que la moitié du déclin qui se produit à l'âge adulte peut être attribué à la sédentarité plutôt qu'au processus de vieillissement. Or, conserver son autonomie est grandement important, d'abord pour les premiers intéressés. Voici comment les aînés décrivent eux-mêmes cette autonomie :

« Être autonome, c'est posséder des capacités mentales et physiques, conserver son identité et faire des choix au-delà des modifications qui affectent son état, prendre conscience de ces changements, s'efforcer de conserver ses forces le plus longtemps possible,

s'orienter vers d'autres possibilités et donner un sens à ses choix.»
(Major 1996 : 47)

Cette vision de l'autonomie par les personnes âgées elles-mêmes, suppose un processus en perpétuel mouvement. Il s'agit d'une dynamique d'autodétermination, d'autosuffisance, de perspective de nouvelles limites et possibilités. Les aînés se sentent physiquement et mentalement capables d'assumer les petites et les grandes responsabilités qui leur incombent et de continuer à faire quotidiennement les choix qui le concernent. Ils font même de ces aspects quelques-unes des conditions essentielles d'une bonne qualité de vie.

On sait qu'« une mesure du sens de cohérence (c'est à dire de la perception que la vie a du sens, que les événements sont compréhensibles et que les défis sont manœuvrables) permet de juger la bonne santé mentale. [...] En 98-99, le taux des aînés qui jugeaient qu'ils avaient un fort sens de cohérence a grimpé de 42% à 44 %.»
(CCNA 2001 : 7)

« Ce ne sont pas tous les Canadiens et toutes les Canadiennes qui ont profité de l'amélioration de leur état de santé, et les lacunes à cet égard demeurent importantes. Les aînés à faible revenu et sous scolarisés ont plus de chances de souffrir de maladies chroniques ou de réductions d'autonomie à long terme. En 1998-99, 30% des aînés dont le revenu était de moins de 20 000\$ qualifiaient leur santé de passable à mauvaise et 69% de ces gens étaient inactifs sur le plan physique. En comparaison, 20% des aînés ayant un revenu de plus de 20 000\$ percevaient leur santé comme étant de passable à mauvaise tandis que 58% de ceux-ci ne s'adonnaient pas à des activités physiques. » (CCNA 2001 : 7)

L'empowerment

« On reconnaît que vieillir n'est pas seulement un processus biologique et physique. Il est fortement influencé par les attitudes, attentes et

préjugés de la société dans laquelle les gens vivent et vieillissent. »
(Grant 2002 :287)

Citons, à titre d'exemple seulement, Myers qui définit ainsi l'empowerment : « un processus permettant aux gens de trouver, retrouver ou maintenir leur pouvoir personnel ou contrôler leur propre vie, le sentiment qu'ils peuvent influencer le gens et les organisations qui les concernent [...] et son but ultime est de rendre les gens « capables de vivre de manière à maximiser leur habileté à développer des modes de vie indépendants, positifs et satisfaisants. » (Thursz et al 1995 :111)

Il s'agit donc d'un outil qui permet l'auto réalisation des activités que recherche la population de retraités. Cette approche en complémentarité avec l'apprentissage du loisir permettra une évolution d'auto formation et de déterminants qui pourront faciliter la sensation de bien-être et de satisfaction de la vie.

« La réalité est que ce ne sont pas toutes les personnes âgées qui ont la liberté ou les ressources pour choisir un style de vie plus sain et se libérer de ce qui est quelquefois décrit comme un fardeau pour la société. La lutte pour le bien-être va alors au-delà du corps physique (...) convertir le loisir ou temps de ralentissement en mise en train vers la santé est alors une problématique. » (Grant 2002 :290)

L'empowerment selon Fetterman et al, « [...] est conçu pour aider les gens à s'aider eux-mêmes et améliorer à leur image les programmes qui leur sont destinés au moyen d'une forme d'évaluation. » (Fetterman et al 1996 :4) C'est un processus permettant aux gens de se prendre en main; il s'agit d'une activité de groupe fondée sur la participation de chacun. Les professionnels servent de support dans le processus.

« Le pouvoir sur le temps, inégalement partagé, à l'instar de tous les pouvoirs, consiste notamment en cette capacité d'imposer à des groupes sociaux, la conception de la société propre à l'un ou plusieurs d'entre eux. Chez les personnes âgées, cela est particulièrement manifeste; elles sont définies, en grande partie, dans leur identité sociale, comme marginales par rapport à des conceptions, des valeurs (du temps, du loisir) qui sont celles d'une société industrialisée, laborieuse, à qui tous les plaisirs sont monnayables, et pour qui des projets à long terme sont permis. » (Pronovost 1997: 173)

L'empowerment n'est pas seulement vital à la qualité de vie des personnes âgées mais à la santé sociale en général; dans ce cas précis, il peut offrir un ensemble d'outils fort utiles en vue de favoriser la sensation de bien-être et de satisfaction de la vie des retraités. En effet, c'est en faisant en sorte que les aînés restent autonomes que l'on peut espérer atténuer les effets sociaux et économiques qui résultent de l'évolution démographique en cours.

« Or voilà que notre système sociopolitique, habitué depuis longtemps à considérer les aînés comme une clientèle socio défavorisée, n'a rien prévu de valable jusqu'ici pour assurer cette prise en charge des aînés par les aînés. (p : 11) [...] Lorsqu'il s'agit de vie mentalement et physiquement active, de santé et de récréologie, il faut avoir à l'esprit une vision plus réaliste et plus holistique de l'autonomie. Une autonomie davantage personnelle, au sens de celle qui assure la promotion de la personne, de son développement, de sa prise en charge par elle-même, de son indépendance fonctionnelle.» (Robineault 1989 :11-12)

«Selon Rojek's (1995), le « bon loisir » (les classes d'exercices) peut difficilement être un produit durable offert par ceux qui font les politiques ou par des chefs de programme qui ont quelque mérite. Après tout, la satisfaction personnelle ultime n'est pas de se conformer à un ensemble de règles en accord avec les préceptes moraux d'un expert ou avec des intérêts commerciaux. [...] Une telle connaissance semble fondamentale pour réaliser pleinement le sens et

les subtilités du vieillissement, des loisirs et d'un mode de vie actif à l'âge avancé.» (Grant 2002 :293-295)

Les personnes âgées sont les vrais experts de leur vie et les premiers intéressés aux conséquences de leur façon de vivre; nous devons leur permettre d'exprimer leurs choix et leurs besoins. Dans cet ordre d'idées, une classe de retraités plus puissante du fait de son importance numérique, formule aujourd'hui des revendications sociales d'un genre nouveau. Ces demandes concernent en particulier : le maintien d'un certain niveau d'activité le plus longtemps possible, l'autonomie personnelle, la quête de jouissance d'un temps libre qui parachève une vie de travail arrivée à son terme, l'adaptation des offres de biens et services à la communauté. (Pageot 1989 : 24) Ces nouvelles revendications s'inscrivent dans l'optique d'un vieillissement dynamique malgré les aléas inévitables liés au grand âge.

La retraite : redéfinition du temps qui nous reste

La distinction entre se reposer et travailler, est loin de faire l'unanimité. S'il est facile de définir la retraite, les loisirs et les *baby-boomers*, il est passablement plus périlleux de tenter de définir et catégoriser toute cette diversité dans les activités de loisir. Selon Delisle, M.A. (1993) « ...personne ne s'entend sur sa spécificité. La distinction entre le loisir et les autres types d'activités n'est pas évidente, car il n'y a pas d'activités « pures ». Ainsi, tout travail peut être divertissant et tout loisir comporte un minimum de contraintes. » (Delisle. M.A. 1993 :343)

Kelly, met l'accent sur la diversité des activités de loisir, et partant, sur la complexité de les catégoriser.

« Le loisir est multidimensionnel. Il englobe des activités qui peuvent être tout aussi bien prenantes que relaxantes, aussi bien sociales que solitaires et aussi bien intenses que légères. Le loisir n'est pas du temps perdu ni du temps « de reste » ni non plus l'élément segmenté d'un ensemble. Il fait plutôt partie intégrante du sens, du but, des relations, de l'identité, de la famille, de la communauté et du travail. »
(Kelly, 1990 : 53-54)

Selon le même auteur, le loisir est défini dans l'aspect le plus global de ce qu'il est et de ce qu'il n'est pas. Cette approche capture bien l'effet vaste et diversifié du loisir qui touche tous les aspects émotifs et socioculturels de la vie d'une personne.
(Kelly, 1990 : 53-54)

Selon Pronovost (1988), « des enquêtes de budget temps ont élaboré un mode de classification permettant de codifier un millier d'activités différentes. » (Delisle, M.A. 1993 : 343) Dans une analyse secondaire des résultats d'une enquête pour Statistique Canada, G. Pronovost a construit 23 catégories d'activités à partir de la liste fournie par l'organisme national alors que pour sa part, Statistique Canada a récolté des informations sur 100 activités de loisir. Une enquête ultérieure effectuée pour le Québec tient compte de dix catégories. (Delisle, M.A. 1993 : 343)

Il est possible de penser que notre monde contemporain qui permet la diversification à maints niveaux, permet sans doute aujourd'hui aux personnes à la retraite, un choix d'activités de loisirs moins restrictif qu'à certaines époques. Reste cependant que le niveau social de chaque individu, l'accès aux services, les moyens financiers, les obligations familiales et multiples autres facteurs personnels, peuvent modifier totalement le tableau des activités de loisir accessibles à une personne en particulier. Il se pourrait aussi qu'aux obligations familiales, parentales, conjugales ou sociales, se greffent des exigences. Celles-ci,

bien qu'étant bel et bien des activités de retraite, pratiquées pendant une période dite « de loisir » peuvent difficilement aujourd'hui être étiquetées d'activités de loisir (par exemple, le rôle de parent substitut, d'aidant naturel, etc.) en raison de l'absence de choix et de liberté qui semblent inhérentes au mot : « loisir ».

« Les activités qui procurent de la satisfaction dans le jeune âge (arts et sports) sont plus susceptibles d'être reprises plus tard dans la vie, de préférence à l'apprentissage des habiletés nécessaires à des activités non familières. Il y a aussi des évidences substantielles à l'effet que les loisirs chez les personnes âgées tendent à être de nature passive, relativement peu coûteuses, aisément accessibles et à proximité de chez-soi (...). » (Grant 2002 :288)

« On doit se préparer au loisir comme on se prépare au travail. » (Godbey 1994 :255) Les loisirs que les aînés sont susceptibles de rechercher, sont ceux où ils peuvent trouver des outils utiles pour améliorer la vie de tous les jours et la qualité de leur temps libre, contribuant ainsi à un meilleur sentiment de bien-être et de satisfaction de la vie. Il est possible de s'orienter vers les services de loisir de la plupart des municipalités, centres de loisirs pour aînés, clubs sociaux et centres d'entraînement physique, plusieurs Commissions scolaires, les différentes Universités du troisième âge, etc. « facilitant l'accès au bien-être maximal dans l'occupation du temps libre. » (Leitner et Leitner 1996 : 17) Encore faut-il que l'aîné ait un peu d'aise et d'habitude de fréquenter ce type d'établissement. Il pourrait ainsi être encouragé à faire de nouvelles connaissances; améliorer son aptitude à prendre une décision aussi bien face à ses activités de loisir qu'à toute autre activité de la vie quotidienne; de conserver ainsi une maîtrise sur sa vie et, finalement, d'améliorer sa santé . (Tabourne 1992 : 48)

Selon Pronovost, : « à l'exception des catégories socio-économiques les plus privilégiées [...] le rôle de « personne âgée » implique

l'intériorisation de conceptions du loisir qui cantonnent celles-ci dans des significations marginales : ainsi, les valeurs de « créativité », « performance », « santé », par exemple, sont certes moins accessibles pour elles que celles « d'évasion » ou de « détente »; il y a une hiérarchie des valeurs sociales de loisir, et des normes d'action, et chez les personnes âgées, ce qui est « désirable », « souhaitable » ou accessible, se situe régulièrement au bas de l'échelle. » (Pronovost : 1997 :172)

Maintenant que les gens vivent plus longtemps, les retraités pourraient développer de nouveaux modèles concernant la poursuite d'une vie qui se prolonge. Bien que ce phénomène soit en progression depuis quelques décennies, ce qui est nouveau est la rapidité du changement et si les prévisions s'avèrent justes, ce phénomène ira en s'accroissant. À cet égard, il est certes intéressant d'observer comment les retraités, de plus en plus jeunes, semblent en voie de s'adapter en modifiant leurs choix d'activités de façon telle que ces choix soient susceptibles de rendre la poursuite de leur vie plus conforme à ce qu'ils en attendent. Ainsi qu'observait en 1986 Attias-Donfut (Pronovost, 1997 : 179) : « Les personnes âgées constituent un groupe social novateur, tout autant que les jeunes et les personnes d'âge moyen. »

Après avoir examiné et pris comme point de départ les quatre types d'activités observées les plus fréquemment chez les aînés par Rousseau et al (Rousseau et al 1995 : 108), nous avons pris connaissance aussi des types d'activités fréquemment utilisés chez la population en général et chez les retraités plus jeunes. Nous constatons que Rousseau distingue les activités « sociales », comme le bénévolat, les associations, les activités extérieures, etc., celles « instrumentales », comme les travaux ménagers, le magasinage, le coiffeur et les téléphones, les activités dites « expressives », comme la musique, l'écriture, la peinture, la méditation et les petits

passé-temps et enfin celles de type « hobby-loisir », comme le soin des plantes, le bricolage et les voyages.

Si on tient compte de la récente étude québécoise sur le vieillissement (ÉLQUEV), on voit que Couture et al (2002) catégorisent plutôt cinq types d'activités : les activités physiques, qui demandent une dépense énergétique corporelle, les activités sociales, qui permettent d'entrer en contact avec les autres, les activités intellectuelles, qui permettent d'exercer son raisonnement, sa mémoire ou sa capacité de réflexion, les activités affectives, qui permettent de manifester de l'attention, de l'affection ou du souci pour les autres et enfin, les activités spirituelles qui mettent la personne en contact avec un être suprême ou une réalité qui la dépasse, qui donne un sens global à son existence.

Les catégories de Rousseau et al semblaient plus faciles à aborder avec les répondants et couvraient mieux certains aspects « pratiques » de la vie courante. Cependant, la classification de Couture et al nous paraît dynamique et assez compatible avec l'âge de nos retraités. Nous aimons qu'elle tienne compte de quelques réalités plus difficiles à retrouver dans la classification de Rousseau et al : celle du fait que le « jeune » aîné ne se contente pas de « passer le temps », celle qu'il se pose en vieillissant des questions sur sa vie passée et le temps qui lui reste et celle que ses besoins financiers, ses obligations, les circonstances de la vie peuvent le garder dans l'action.

Le jeune retraité fait partie de la « génération sandwich ». Il est souvent à la fois parent de ses enfants et enfant de ses parents. Il doit souvent prêter main forte aux jeunes parents que sont ses enfants et il n'est pas rare qu'il soit aux soins d'un

conjoint, ami ou parent malade. Ses hobbies et travaux extérieurs ne se limitent pas à la culture des fleurs et à la tonte du gazon. Il doit quelquefois réaménager pour faire place à un autre membre de la famille ou en fonction de certaines limitations, d'un deuil ou d'une vie qui se prolonge péniblement. S'il passe encore du temps au téléphone, il a aussi appris l'usage d'un ordinateur, il va au spectacle et au musée, il fréquente des cours et quelquefois c'est lui qui les donne. Il marche, fait du yoga, du vélo, va au gymnase et à la piscine, etc. Tout ceci, bien sûr étant relatif à son éducation, son niveau d'ouverture, son milieu de vie, ses moyens financiers et son état de santé.

Il est cependant difficile de ne pas tenir compte des activités que Rousseau et al qualifie d'instrumentales, car elles font partie de la vie courante, ni celles de type hobby-loisir, car le soin des plantes, le bricolage et les voyages sont aussi des activités « chou chou » pour les retraités.

Selon Csikszentmihalyi, 1997(Couture et al 2002 :11) « les activités choisies par le nouveau retraité reflètent le contenu et la structure de sa vie; la connaissance des activités d'une personne permet d'accéder à son fonctionnement psychologique. De plus, le niveau de complexité des activités permet d'apprécier les habiletés et les capacités de la personne. » Le nouveau retraité peut choisir des activités qui lui permettent de se développer dans l'une ou l'autre des dimensions suivantes : physique, intellectuelle, affective, sociale ou spirituelle. Il peut aussi choisir de se concentrer davantage sur l'un ou l'autre de ces aspects au détriment des autres, ou encore les développer au fur et à mesure de son évolution.

Il n'est pas possible d'ignorer le fait que nos retraités sont de plus en plus jeunes. Or, selon Pronovost (Pronovost 1997 : 112), d'un sondage à l'autre, le type d'activités privilégiées, tous âges confondus (15 ans et plus), est en transformation, pour ne pas dire « en mouvement ». Ainsi, on retrouve constamment les activités physiques et sportives en tête des préférences des Québécois, suivies par la lecture, les activités de plein air, les médias, les activités reliées à la maison, et enfin celles qui sont culturelles, artistiques ou artisanales et les passe-temps. On croit cependant que les personnes interrogées peuvent être désireuses de « donner la bonne réponse » et que la majorité d'entre elles savent que les activités physiques et la lecture sont désirables. Selon Pronovost toujours, et de l'avis des répondants qu'il a consultés, les chômeurs, les adultes de 30 à 50 ans et les gens à la retraite, plus précisément les 50 à 64 ans, sont justement les catégories de population dont les villes ne tiennent pas assez compte dans l'offre de loisirs. (Pronovost 1997 : 301)

Il faut aussi garder en tête que, selon Statistique Canada (CCNA 2001 : 8 - 9), la majorité des aînés sont inactifs sur le plan physique et que le CCNA fait même de la promotion de l'activité physique une de ses priorités. Nous avons donc choisi de regarder d'un peu plus près l'activité physique chez les aînés et particulièrement la marche qui est l'activité la plus populaire. De plus, nous voyons dans l'étude de Dorion et al (Dorion et al 1997 : 87) concernant les nouveaux retraités de l'État, que chez cette clientèle, « le bénévolat revêt une importance relativement forte. » (Dorion et al 1997 : 87) De même, les cours dits de « formation professionnelle » deviennent chaque jour plus populaires; nous en parlerons donc aussi.

L'activité physique des aînés

Par activité physique, il faut comprendre toute forme d'activité corporelle libre ou encadrée, faisant appel à une sollicitation musculaire, articulaire et cardiovasculaire, nécessitant un minimum de déplacements et répondant aux critères voulus pour maintenir ou améliorer la capacité fonctionnelle. Un style de vie actif apporte plaisir et détente; il fouette l'énergie et agit sur l'humeur; de plus, différents avantages sociaux sont reliés à la pratique de l'exercice. C'est une source de découverte de soi et d'épanouissement. Dumazedier met l'accent sur le développement de l'auto réalisation à travers le loisir par l'exercice. (Delisle, M.A., 1991 : 11)

« Nous nous attendons à ce que, dans le futur, les personnes âgées aient littéralement plus de loisirs que ceux d'aujourd'hui et un aspect qui doit attirer notre attention, sera le besoin d'activités physiques régulières. » (Grant 2002 :288)

Selon Stelmark, « l'exercice est un facteur-clé dans la prévention de la santé ainsi que la prévention des blessures et des maladies chroniques. L'inactivité est au contraire un facteur de risques pour plusieurs maladies. » (Stelmark 2001 :4)

On fait de l'activité physique pour le plaisir de mener une vie saine et active, pour des raisons d'apparence, pour la joie de bouger et en vue d'accéder à un niveau supérieur d'autonomie. On en fait pour avoir le corps moins raide et douloureux, l'esprit plus alerte, parce qu'on se préoccupe de son image corporelle, qu'on aime la sensation de liberté et de bien-être général qu'elle procure et finalement par défi personnel de garder la forme malgré les années qui passent et qui pèsent.

De façon directe, selon multiples auteurs, « les activités physiques sont en rapport direct avec le bien-être. » (Vézina et al 1994 :217)

Beaucoup de prétextes servent à éviter de faire de l'exercice. Ce sont, par exemple, le manque de temps, d'énergie et d'habitude. On n'en ressent pas le besoin, on n'a pas le tour et il y a peu ou pas de modèles encourageants qui nous entourent. On a autre chose de plus important à faire, d'autres priorités, c'est trop cher, on a mal, on craint de se blesser etc.

Selon O'Brien Cousins et al (1995), au moins 50% du déclin qui se produit entre 30 et 70 ans peut être attribué au style de vie sédentaire plutôt qu'au processus de vieillissement lui-même. « La majorité des aînés sont inactifs sur le plan physique. Toutefois, on a constaté une certaine amélioration entre 1994-95 et 1998-99. » (CCNA 2001 : 8) Lors de l'Enquête santé 1998, « on a évalué le taux de pratique de l'activité physique des hommes physiquement actifs de 45-64 ans à 52% et celui des femmes physiquement actives du même âge à 47%. Ce qui veut dire que déjà, entre 45 et 64 ans, près de la moitié de la population n'est pas assez active pour en retirer des bénéfices santé substantiels. » (Fournel 2001 : 34)

« ...au fil du temps, à mesure que les gens ont vieilli, la pression sociale les a poussés à ralentir leurs activités et à prendre un repos bien mérité. » (Dionigi 2002:304) La perception des retraités en a souffert; ils sont souvent perçus comme jouant un rôle peu important dans la société. Les générations plus jeunes les pensent incapables d'activités physiques significatives.

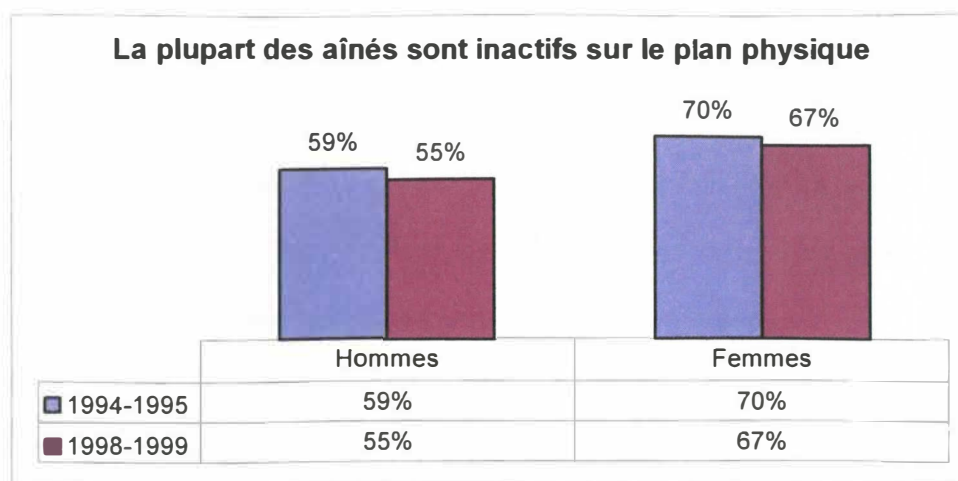


Tableau 2 : La plupart des aînés sont inactifs sur le plan physique
(CCNA 2001: 9)

Parmi les nouvelles les plus encourageantes, selon les données du Ministère des Affaires municipales de 1995 : « au Québec, la marche est l'activité la plus populaire et vraisemblablement la plus accessible pour la plupart des aînés. » (Martineau et al 2001: 24) Ils ajoutent : « Elle est peu coûteuse, accessible à tous, et ce, peu importe la condition physique. » (Martineau et al 2001: 24) Comme les gens marchent aussi bien pour le plaisir que par conviction que la marche leur est salubre, elle est en ce sens, intéressante pour inciter les personnes sédentaires à bouger étant donné qu'on fait toujours plus facilement ce qu'on a vraiment envie de faire.

Selon Dionigi (2002 :304), « Il est surprenant que peu de tentatives aient été faites afin d'explorer les liens entre le sens des expériences de loisir chez les aînés en tant qu'élément de surpassement pour eux (...) toutefois, ajoute-t-il, il est important de comprendre le sens que les aînés attachent à leur implication dans une activité de loisir qui ne soit pas conforme aux normes socioculturelles des autres aînés. »

Ce ne sont pas tous les aînés qui peuvent être physiquement actifs. « Le sexe, le revenu, les saisons et l'appartenance culturelle de l'individu influencent la pratique de l'activité physique (tout comme) les problèmes de santé qui ont des répercussions sur la capacité fonctionnelle et le niveau d'activité physique chez les personnes âgées. » (Brochu 2003 :14) L'aîné qui se met à l'exercice devrait pouvoir bénéficier du support d'une personne en qui il a confiance et s'activer dans un contexte sécuritaire et agréable. L'intervenant devrait être en mesure de lui proposer la forme et la dose correcte d'exercice pour le motiver à poursuivre. Le défi est plus au niveau de la personne que de la performance. Les exercices devraient viser une mobilité accrue, la détente et la réduction du stress, la posture, la flexibilité, la force et l'équilibre, l'endurance, le contrôle du poids et l'amplitude respiratoire.

Si on croit que l'activité physique est salubre, on est plus tenté de s'y mettre. Si en plus, elle nous procure le plaisir de rencontres sociales, nous permet d'améliorer notre forme physique, nous évite les raideurs et les douleurs et nous fait sortir au soleil, c'est encore mieux. Or, selon Marie-Chantal Fournel, «Les cinq bienfaits les plus souvent mentionnés [par les aînés], en ordre d'importance, sont les suivants : 1) améliorer sa santé; 2) sortir et voir du monde; 3) améliorer sa condition physique; 4) empêcher de s'ankyloser; 5) pouvoir respirer l'air, voir le soleil, etc. » (Fournel 2001 : 36) Ces arguments sont certes à retenir et à réutiliser si on envisage de contribuer à mousser le regain de l'activité physique des aînés.

Les activités sociales

« Plusieurs études (Greene & Monahan, 1982; Revicki & Mitchell, 1990; Krause, 1990; Quinn, 1983; Harel, 1981; Abbey & Andrews, 1985; House, 1986; Namazi et al. 1989) ont trouvé des relations directes

entre les relations sociales et la qualité de la vie. House (1986) rapporte même certaines recherches qui ont trouvé des liens entre la qualité et la durée de la vie et les relations sociales. D'autres (House, Robbins & Metzner, 1982; Berkman & Syme, 1979) ont d'ailleurs démontré que les personnes ayant un bon réseau social ont jusqu'à deux fois moins de risques de décès que celles qui sont isolées. Landreville et Cappeliez (1992), pour leur part, décrivent les liens entre les relations sociales et la dépression. Ces résultats viennent appuyer la pertinence de retenir les relations interpersonnelles comme indicateur de la qualité de vie. La satisfaction du besoin d'appartenance trouve sa réponse dans les relations qu'entretient un individu avec les personnes qui l'entourent. Mais à quoi correspondent ces relations satisfaisantes ? [...] Il semblerait que ce soit, non pas la fréquence mais plutôt la qualité des relations sociales qui soit déterminante. » (Carbonneau et al 1999 :4-5)

Selon Vézina et al « le lien entre l'activité sociale et le bien-être varie en fonction des membres du réseau de soutien informel : les rapports avec les amis sont plus fortement reliés au bien-être que les rapports avec les membres de la famille [...] par exemple, les personnes âgées partagent davantage d'activités de loisir avec leurs amis qu'avec les membres de leur famille [...] et (ces rapports) présentent des caractéristiques absentes des rapports avec les membres de la familles et qui les rendent plus agréables. Parmi ces caractéristiques, on trouve les buts communs, l'acceptation par l'autre et la réciprocité. » (Vézina et al 1994 :218)

«De l'avis du CCNA, la responsabilité d'assurer une participation soutenue des aînés à la vie sociale est une responsabilité partagée : [...] il faut que la société donne à ses aînés la possibilité de jouer un rôle utile et que les aînés se penchent sur la façon de continuer à participer à la vie sociale. » (CCNA, 1999 : 9)

« Riddick et Daniel (1984) ont obtenu des résultats qui montrent que la participation aux loisirs serait la plus déterminante du bien-être psychologique avant même l'état de santé. » (Carbonneau 1999 : 5)

L'âné doit constamment fournir des efforts d'adaptation, s'affirmer, se motiver et se trouver de nouveaux objectifs, en plus de remettre en cause ses rôles sociaux et leur utilité. Il doit aussi faire face à un défi de solidarité, conserver des interactions avec les autres et maintenir avec eux des rapports stimulants. Il a besoin, pour ce faire, de plus ou moins d'occupations sociales, selon ses choix, sa personnalité et le type de retraite vers lequel il s'achemine. (Association Internationale francophone des aînés 1992 :12-13) (AIFA)

Les activités dites « sociales » peuvent être illimitées. En réalité, la majorité des activités artistiques et culturelles permettent d'avoir des contacts sociaux ; même chose pour les nombreux services sociaux et communautaires, les activités reliées à la protection de l'environnement, aux droits de la personne, à la politique, à la santé, à l'église etc. Nous avons cependant choisi de ne tenir compte dans cette appellation que des activités dites « sociales » dans le sens populaire du terme, c'est-à-dire celles qui permettent de sortir rencontrer des gens.

En adhérant à des regroupements, associations de loisirs, clubs sociaux, réseaux, loisirs scientifiques, loisirs communautaires, installations récréatives, sports d'équipe, etc. le retraité pourra continuer d'éprouver un sentiment d'appartenance à la société, d'autant plus invitant s'il s'agit de retraités relativement jeunes.

Les activités intellectuelles

Tel que rapporté par Pronovost, «Dumazedier mentionne qu'on a vu dans les associations de personnes âgées, un processus exemplaire de formation volontaire, en raison de la place significative qu'occupent les pratiques d'information et d'auto

formation; activités offertes par les collèges et les universités du troisième âge, visites culturelles variées, etc.» (Pronovost 1997 :362)

En effet, avec l'augmentation du temps libre et des moyens d'en jouir, on s'intéresse de plus en plus aux activités qui occupent pleinement l'esprit et qui actionnent différents circuits du cerveau et du corps, augmentant par le fait même le pouvoir d'une personne sur sa propre vie et sur son environnement. Nous inclurons donc dans ces activités intellectuelles, toutes les activités de nature culturelle, artistique, musicale, artisanale et autres qui sollicitent l'esprit et le sens de la beauté. Tout au long de son histoire, l'humanité a en effet tiré grand profit des activités constructives auxquelles elle se livrait lorsqu'elle n'était plus menée par la nécessité.

Le loisir éducatif prend de plus en plus d'importance chez les jeunes retraités. Il s'agit d'un processus entrepris volontairement en vue d'approfondir sa culture générale et d'élargir ses connaissances en ouvrant des horizons nouveaux. Il est vrai qu'en s'adressant aux aînés, le système a su adapter son style d'éducation en tenant compte du processus naturel de la sénescence. Avec l'âge, l'intelligence, telle que mesurée par les tests, perd de sa vivacité.

« Les aînés ont davantage de difficulté que les membres des autres groupes d'âge à résoudre les problèmes, à abstraire, à formuler et à synthétiser l'information. Cela vient de leur manque de rapidité (qui a pour cause la perte de cellules nerveuses), de leur moindre scolarité et du fait qu'elles sont moins habituées aux tests que les jeunes.»
(Delisle, M.A. 1991 : 80)

Comme le souligne Delisle, M.A. (1991 :81), ces difficultés posent plus de problèmes aux personnes qui s'engagent dans des études à long terme (où elles risquent

d'entrer en compétition avec des personnes plus jeunes) qu'à celles qui étudient dans le but de parfaire leur culture personnelle.

Les universités sont relativement récentes au Québec : ce n'est qu'en 1813 que McGill ouvre ses portes et Laval, en 1852. Enfin, c'est en 1973 la première université du troisième âge fait son apparition à Toulouse en France. Delisle, M.A. (1991 : 76-83) donne un aperçu de leurs rapports avec le loisir dans le monde et au Québec et des perspectives originales et intéressantes qu'elles ont créées pour les retraités, en plus de leur donner accès, s'ils le préfèrent au cheminement régulier. À Montréal, l'UQÀM a créé l'Institut Universitaire du troisième âge, jumelé à l'Université du troisième Âge de Toulouse. Ainsi par ses universités dites du troisième âge, le vingtième siècle est le théâtre d'une dissociation de l'école et de la jeunesse, l'éducation n'étant plus l'apanage exclusif de cette catégorie d'âge. (Delisle, M.A. 1991 : 76-83)

« Bon nombre d'aînés sont inscrits à une certaine forme de programmes éducatifs. En 1997, 175 000 aînés ou 5% d'entre eux l'étaient (tout comme en 1981). Ce chiffre ne tient pas compte de l'apprentissage informel entrepris par les aînés, par exemple les passe-temps, la lecture à la maison. » (CCNA 2001 : 40)

On peut donc voir que dans différents domaines, des solutions plus ou moins originales sont proposées pour aider les personnes âgées à s'épanouir et à s'accomplir à travers une occupation rationnelle du temps libre dont ils bénéficient aujourd'hui plus que par le passé.

En effet, comme nous avons essayé de le montrer tout au long de ce travail, c'est aujourd'hui devenu un enjeu politique, une question sociale de première importance d'assister les personnes de cette catégorie d'âge à occuper un temps de loisir qu'elles n'avaient pas précédemment et pour lequel leur mode de vie antérieur ne les a pas forcément bien préparées.

Si les nouveaux retraités recherchent des activités à leur goût et à leur mesure, ce pourrait être que l'espérance de vie qu'ils entrevoient, leur condition de personnelle et les ressources disponibles, les incitent à augmenter et diversifier leurs connaissances ainsi qu'à rechercher de nouveaux centres d'intérêt stimulants. Il faut sans doute y voir aussi le désir de s'adapter (ou de rester adaptés) au monde qui les entoure et à un siècle où tout change très vite. L'expérience de vieillesse de ceux qui les ont précédés ne peut guère leur être utile; ils doivent inventer une vieillesse nouvelle.

Les activités affectives

Selon la catégorisation utilisée par Couture et al (2002), dans l'Étude Longitudinale québécoise sur le vieillissement, les activités dites affectives sont celles qui « permettent de manifester de l'attention, de l'affection ou du souci pour les autres. » (Couture et al 2002 :11)

Le retraité peut choisir des activités qui l'amènent à offrir une partie de son temps libre à des personnes à qui ce temps peut être utile, bienfaisant ou même nécessaire. La gamme du bénévolat est infiniment diversifiée. « [...] la vieillesse prolongée donne la majorité des voix à ceux qui ont fini de produire. Sans doute le bénévolat du troisième âge est-il un service civil qui procure à la république une main

d'œuvre gratuite comme si le besoin d'être utile à la collectivité était inséparable de la faculté d'en retirer des avantages. » (Vallet 2001 :235) Le « *baby-boomer* » retraité fait partie de la génération « sandwich » et à ce titre, il peut être plus sollicité.

Le retraité engagé dans des projets de type affectif, occupe des tâches à la fois valorisantes pour lui et utiles à ceux qui en profitent; il est toujours bon de sentir qu'on a besoin de nous; il donne ainsi un sens nouveau à sa vie, occupe un rôle dont il peut être fier et qui le valorise. Effectuer un travail bénévole, c'est continuer à être quelqu'un alors qu'« on n'est plus rien » à la retraite. On peut donc et on doit retirer de la satisfaction du bénévolat. Encore trop de gens s'imaginent que le travail rémunéré est le seul qui ait de l'importance. Justement, « le bénévolat évite de relier activité et gain monétaire et place une emphase sur le sens d'appartenance, de responsabilité partagée, d'échange émotif et chaleureux entre le donneur et le récepteur. » (Trottier 1998 :2)

Les personnes âgées « manifestent un taux de bénévolat qui n'a rien à envier aux autres catégories d'âge [...] il n'y a aucune chute marquée des taux de bénévolat chez les 55 ans et plus, contrairement à la vaste majorité des activités culturelles, sociales ou éducatives. » (Pronovost 1997 : 169)

On apprend dans l'étude de Dorion et al concernant les nouveaux retraités de l'État, que ceux qui sont âgés de 55 à 59 ans sont plus enclins à faire du bénévolat que les autres «42.6% contre 34.7% chez les plus vieux et 31.8% chez les plus jeunes.» (Dorion et al 1997 : 87)

On est peu surpris d'apprendre que la proportion de femmes qui font du bénévolat est de 42 % tandis que celle des hommes est de 28.8%. Et encore cela ne tient pas compte du fait que le travail des femmes, particulièrement celui dit « d'aidant naturel » est rarement mentionné ou même interprété par les femmes comme étant du travail bénévole. (Dorion et al 1997 : 88)

« Chacun a ses forces, ses habiletés, ses intérêts particuliers... (ainsi, certains préféreront) écouter, communiquer, partager, décider, administrer ou exécuter (...) et ce, dans des champs d'intérêt qui peuvent être tout à fait diversifiés : aide aux défavorisés, handicapés, malades, artisanat, associations, causes sociales, consommation, secteur culturel, arts, écologie, économie, éducation, environnement, histoire, justice, musique, affaires ethniques, théâtre, etc.» (Association internationale francophone des aînés 1992 :18)

Toutefois, il est bien connu qu'il faut avoir reçu soi-même pour être en mesure de donner. Ainsi, les taux de participation au bénévolat « sont plus élevés chez les personnes plus scolarisées et dans les professions supérieures; l'effet de la stratification sociale est l'un des plus nets. » (Pronovost 1997 : 212)

Les activités spirituelles

Sacha Guitry disait que «Nier Dieu, c'est se priver de l'unique intérêt que présente la mort ».

C'est de façon moins cynique qu'on définit la quête spirituelle et les activités qui la concernent, comme étant celles qui « mettent la personne en contact avec un être suprême ou une réalité qui la dépasse, qui donne un sens global à son existence. » (Couture et al 2002 : 11)

De l'Antiquité jusqu'à nos jours, l'homme a toujours cherché à donner un sens à sa vie.

« Le vieillissement nous dépouille progressivement de ce qui constituait jusque-là nos centres d'intérêt et nos raisons de vivre. Travail, famille, amis, rôles et statuts sociaux, engagement social, indépendance fonctionnelle, santé physique et mentale, tout peut nous être enlevé (...) la découverte ou la création de nouveaux sens devient une tâche incontournable de développement. » (Leclerc 2002 :51)

La retraite, l'approche de la vieillesse et son lot de décrépitude, la confrontation avec la mort de ses proches et l'éventualité de sa propre mort, sont des périodes où on s'interroge davantage sur le sens qu'a eu notre vie. Bien que la pratique religieuse soit en régression dans notre société, le besoin de spiritualité et de sagesse se fait alors plus pressant. (Couture et al 2002; Leclerc 2002)

« Tout ce qui apaise est aidant, spirituellement (...) une vie spirituelle active (...) des attitudes positives (...) une recherche d'harmonie (...) la générosité, la collaboration, la persévérance, l'intégrité, le pardon en tant que valeurs plus importantes que les objectifs personnels, etc. » (Hamel 2002 : 43-44)

Pour s'y entraîner, « il est bon de diminuer les facteurs mentaux négatifs comme l'avidité et la colère pour favoriser plutôt la bonté et le calme (...) réorienter nos motivations de façon moins égocentrique, pour aller vers les autres (...) remplacer les émotions destructrices par des émotions positives comme l'amour, la sérénité, la compassion (...) s'entraîner à saisir une plus juste perception de l'expérience présente, (...) et finalement, prendre les choses comme elles sont sans leur résister (...). » (Hamel 2002 : 41-43)

« Connais-toi toi-même », l'inscription à la façade du temple de Delphes, invite encore aujourd'hui à accéder à la sagesse, « à passer sa vie à sculpter sa propre statue, c'est-à-dire à réaliser le mieux possible les potentialités de sa personne pour parvenir à son épanouissement. L'homme qui accède ainsi à la découverte de son âme peut connaître la « tranquillitas animi » dont parle Cicéron. » (Lenoir et al 2002 :1605)

Il est légitime de se demander (et de leur demander) si, parmi leurs activités, les jeunes retraités ont entrepris ou poursuivi cette démarche des « choses spirituelles », soit au moyen d'une attitude positive, par la prière, la méditation, la lecture, la musique, la recherche de paix et d'indulgence avec eux-mêmes et avec les autres, ainsi que par une préoccupation de plus en plus réelle à l'égard de l'humanité en général et de ceux qui les entourent en particulier.

Selon le philosophe Friedrich Nietzsche, celui qui a une raison de vivre peut supporter presque n'importe quelle condition de vie. « Il est logique que les aînés qui s'intéressent à leur bien-être se préoccupent autant de la notion subjective du sens de la vie que de ses aspects matériels et sociaux. » (Mollard 1992 :2)

Pour arriver à l'étape du détachement ultime, les aînés ont besoin de se pencher sur leur propre vie. Ce cheminement d'introspection et de recherche de la tolérance, ainsi que de la sagesse vers laquelle ils tendent, leur permet d'évoluer de façon plus sereine et féconde dans le vieillissement. Ainsi, « plus les personnes âgées s'ouvrent à leur dimension transcendante, plus elles ont tendance à s'engager dans la communauté et à se sentir partie prenante de la qualité des relations humaines. » (Hamel 2002 :42)

CHAPITRE 3 - CADRE D'ANALYSE

Dans le cadre de cette étude, nous tenterons de vérifier si les nouveaux retraités que sont les *baby-boomers* vivent leur retraite de manière plutôt active et dans quelle mesure ce nouveau rythme d'activité semble influencer leur niveau de satisfaction face à la vie.

Pour en arriver à cette fin, l'étude de Paillat (1989), intitulée : *Le passage de la vie active à la retraite* sera le modèle utilisé. Nous avons choisi Paillat pour ce faire parce qu'il met précisément l'accent sur les différents types de passage à la retraite selon qu'ils soient plus ou moins actifs ou carrément passifs. Pour Paillat, en effet, les notions de « passif » et « d'actif » renvoient à un continuum théorique allant de l'isolement à la multi activité et permettant, selon son niveau d'implication, d'estimer qu'une personne présente les caractéristiques d'effondrement, de repliement, de réanimation ou d'épanouissement. « C'est dans la restructuration du temps nouveau du retraité, devenu temps plein ou temps vide, temps de l'épanouissement ou temps de l'ennui, que se jouent la bonne ou la mauvaise adaptation à la retraite, le vieillissement réussi ou les processus de pathologisation. » (Paillat 1989:161-162)

Diversité des transitions à la retraite selon Paillat

Les retraités ne font pas tous un cheminement identique. Paillat (1989), l'a assez bien illustré quand il a classé les types de retraite selon les différentes façons dont ils se vivent. Selon lui, le passage de la vie au travail à la vie à la retraite peut, selon l'utilisation du temps du retraité, ses intérêts, ses modes de sociabilité et ses

attitudes réflexives, fournir des indications sur le modèle d'adaptation ou de désadaptation vers lequel il se dirige. Ainsi, les échecs dans la réorganisation du temps libre à la retraite, l'incapacité à en relever le défi, peuvent signifier, chez 12 % des retraités, une attitude que Paillat qualifie même d' « effondrement », ou encore de « repliement » pour 28% d'entre eux. Une évolution plus positive favorise ce que Paillat a qualifié de « réanimation » pour 32% des retraités et d' « épanouissement » pour les autres 28%. (Paillat 1989 :162) Ces attitudes sont reliées en grande partie au niveau d'implication sociale du sujet et aussi au sentiment de satisfaction de la vie ou de modification de sa santé reliés à l'utilisation du temps.

On décrit ainsi ces quatre diverses transitions ; les deux premières qualifient une réduction de l'activité et les deux dernières, une plus grande occupation.

- Le "passage à la retraite effondrement" : diminution majeure du loisir et des relations sociales

Ce type de retraite laisse présager un mauvais état de santé. Il est plus fréquent chez la classe ouvrière et est associé à un taux de revenus bas et à un faible niveau de participation aux activités de loisir à la retraite. Cette approche suggère un comportement plus négatif que positif. (Paillat 1989 : 164)

- Le "passage à la retraite repliement " : réduction des loisirs et moindre fréquentation de la famille.

En revanche, le retraité qui se dirige vers ce type de retraite passe plus de temps à regarder la télévision et augmente la durée de ses vacances. Les retraités qui adhèrent à ce type de retraite, n'en ont pas une perception négative. Leur temps leur paraît très chargé malgré la réduction de leur vie sociale. Bien qu'ils perçoivent

la retraite comme satisfaisante et remplie, ils ressentent cependant une certaine dégradation de leur état de santé. (Paillat 1989 :164)

Les deux approches suivantes de notre cadre d'analyse sont celles-ci : « réanimation », « épanouissement ». Ces dernières décrivent un passage à la retraite plus positif et une meilleure santé. Nous espérons que les répondants dans ces deux catégories auront une meilleure perception de leur satisfaction de la vie et une plus grande sensation de bien-être.

- Le "passage à la retraite réanimation " : nouvel essor des loisirs et des interactions familiales et sociales.

La pratique de cette approche de la retraite est plus commune chez la classe ouvrière, et chez les femmes seules. Les participants à ce type de retraite voient diminuer légèrement la durée moyenne de leur temps de vacances, tout en remarquant une amélioration de leur état de santé. Ils ne savent cependant pas très bien quoi faire de leur temps de loisir, un monde nouveau auquel ils adhèrent grâce à la retraite. « La réanimation qui en découle ne suffit pas encore pour certains à leur donner une vie perçue comme bien remplie. » (Paillat 1989 : 164)

- Le "passage à la retraite épanouissement " : développement de nouveaux loisirs et sentiment de satisfaction

Ce groupe augmente aussi ses rencontres familiales et sociales. Donc la lecture de magazines et l'écoute télévision est à la baisse. « Le sentiment dominant est la satisfaction d'être à la retraite et d'avoir un temps bien occupé.» (Paillat 1989 : 164) La plupart des participants à ce type de retraite se disent en bonne santé. Le retraité «au départ privilégié, jouissant d'un réseau social cohérent et ayant des

habitudes de loisir, profite du temps libre de la retraite pour développer davantage ses activités et ses contacts sociaux.» (Paillat 1989 : 164) Cette nouvelle étape de la vie devient vraiment pour les participants à ce type de retraite, un épanouissement. (Paillat 1989 : 164)

Ces trois derniers types de retraite sont les plus communs. On peut voir, dans l'étude de Paillat, l'importance du type de loisir choisi par le retraité dans la qualité de la poursuite de sa vie. Cette étude démontre bien qu'il y a une grande différence entre le nombre et la richesse des interactions du retraité dit «effondré» et ceux du retraité dit «épanoui».

À partir des trois dimensions : activité, sociabilité et jugements portés sur la retraite, Paillat raffine encore sa pensée en dégagant cinq types de pratique chez les jeunes retraités ; les voici :

- *La retraite-loisir*, caractérisée par l'investissement important des retraités dans le champ du loisir : accroissement notable des activités pratiquées, participation aux associations, etc. (Pronovost 1997 : 172) «Les hommes veufs, les personnes sans enfants y sont légèrement sur représentés. » (Paillat 1989 :188)
- *La retraite-conviviale*, ayant comme axe la sociabilité (famille et amis); (Pronovost 1997 : 172) « Avant leur retraite, ils étaient déjà plus enclins à une vision positive de la retraite. » (Paillat 1989 :189)
- *La retraite-intimiste*, marquée par un réinvestissement autour du chez-soi (bricolage, jardinage, etc.); (Pronovost 1997 : 172) « [ils] se disent satisfaits de leur vie affective. » (Paillat 1989 :190)

- *La retraite-retranchée*, caractérisée par une faible activité; (Pronovost 1997 : 172) «Enfin, [selon Paillat], un quart des retraités qui ne trouvent que des inconvénients à la retraite sont dans cette classe. » (Paillat 1989 :191)
- *La retraite-abandon*, marquée par un faible taux de pratiques et la carence de réseaux sociaux. (Pronovost 1997 : 172) « [Selon Paillat, celle-ci] évoquant une situation de rupture pathologique avec l'environnement. [...] [Or] la solitude [dit-il], plus déterminante encore que la mauvaise santé, prédispose à vivre une crise au passage à la retraite. » (Paillat 1989 :195)

Ces sous catégories pourraient nous aider à raffiner le classement des types d'activités de nos jeunes retraités au moment d'en faire l'analyse.

Et Paillat (1989 : 150) conclut en disant que ces résultats montrent que c'est dans le cadre du temps libre que s'observe l'effet le plus manifeste de la retraite, davantage encore que dans d'autres domaines de l'existence, comme la vie sociale et familiale ou l'état de santé; or c'est précisément ce temps libre avec ses effets qui nous intéresse.

Certains éléments sont susceptibles d'agir sur le niveau d'activité choisi, comme une perception plus ou moins positive de l'activité elle-même, de ses capacités personnelles et de l'influence de l'activité sur sa santé. Le niveau de contrôle du retraité sur la pratique d'activités, et l'encouragement ou la désapprobation de son entourage peuvent aussi être facilitateurs ou démotivants; nous tenterons de tenir compte de ces éléments dans nos questions et dans notre analyse.

CHAPITRE 4 - QUESTION DE RECHERCHE

En fonction de la revue de littérature que nous avons effectuée sur l'arrivée à la retraite des *baby-boomers* ainsi que sur divers aspects de la retraite et des conditions de vie favorisant santé, bien-être et satisfaction de la vie; en fonction également de notre cadre d'analyse basé sur la différence des activités observées à la retraite et décrites par Paillat, la question de recherche que nous nous posons est celle-ci :

Comment s'orientent les activités de loisir des nouveaux retraités ? Quel est le type d'activités que ces nouveaux retraités ont choisi ? S'agit-il d'activités de type « effondrement », « repliement », « réanimation » ou « épanouissement » ? Et comment ces personnes qualifient-elles leur degré de bien-être et de satisfaction de la vie à cet égard ?

CHAPITRE 5 - HYPOTHÈSES

L'hypothèse sous-jacente à tout notre propos est qu'un aménagement actif du temps libre des nouveaux retraités est satisfaisant et qu'il est conditionné par des besoins et des interactions liées à ce que les *baby-boomers* attendent aujourd'hui de la retraite. Nos hypothèses spécifiques sont les suivantes :

Notre première hypothèse :

Des loisirs plutôt actifs sont des facteurs en corrélation directe avec le bien-être et la satisfaction de la vie.

Paillat décrit dans les deux premières approches de son étude, la retraite « effondrement » et la retraite « repliement ». Ces deux approches décrivent un passage à la retraite moins actif avec une diminution de la santé. Paillat qualifie de plutôt actives, respectivement les deux autres approches qui sont la réanimation et d'épanouissement. Avec le type de questions choisies, on veut vérifier lesquelles, parmi les approches de retraite décrites par Paillat ont un impact direct sur la perception de sensation de bien-être et de satisfaction de la vie des personnes interrogées; s'agit-il, comme on le suppose, de celles qui comportent des loisirs plutôt actifs?

Notre deuxième hypothèse :

La coupure, les pertes et l'adaptation impliquées par le retrait du travail ne changent pas; ce qui change, c'est le fait que la retraite soit prise plus jeune et que les gens y arrivent en meilleure santé, ce qui leur permet plus d'options et des options et plus diversifiées, selon leur âge et leur niveau d'activité

général antérieur. Nous croyons donc que nos répondants, de jeunes retraités, sont susceptibles d'amorcer une retraite plus active que jadis, alors qu'on prenait la retraite plus tard dans la vie, et que ce facteur de retraite à un plus jeune âge, associé à un plus grand niveau d'activités, est précurseur de bien-être et de satisfaction de la vie.

CHAPITRE 6 - MÉTHODOLOGIE

La première section de ce chapitre présente la méthode de recherche que nous avons privilégiée. La seconde section présente le devis méthodologique, c'est-à-dire les caractéristiques de la population étudiée, les instruments utilisés pour le faire, le déroulement des entrevues. Et enfin, à la troisième question, nous présenterons les limites de notre approche.

CHOIX MÉTHODOLOGIQUE

Considérant nos objectifs, la démarche de recherche retenue vise à comprendre le lien entre l'aménagement du temps libre des nouveaux retraités et leur niveau de bien-être pendant leur passage de la vie active à la retraite. Cette compréhension se fera en demandant à des nouveaux retraités de préciser leur type de loisir et le sens qu'ils donnent à ces activités. « Le fait est que nous ne pouvons pas tout observer. Nous ne pouvons pas observer les sentiments, les pensées et les intentions. Nous ne pouvons pas observer les comportements qui ont pris place plus avant dans le temps (...). Nous devons questionner les gens pour avoir des réponses à tous ces sujets. » (Quinn Patton 2002 :341)

L'approche de recherche que nous avons choisie est l'entrevue semi dirigée. Dans ce type d'entrevue : « les chercheurs amorcent les thèmes et guident la discussion en posant des questions pertinentes ouvertes, tout en permettant aux personnes interviewées de soulever des points qui ont de l'importance pour eux. » (Dionogi 2002:307)

Nous avons choisi la méthode de l'entrevue semi dirigée parce qu'avec celle-ci, les questions ainsi que les questions d'éclaircissements posées aux répondants sont pré-déterminées. Ceci permet à l'intervieweur de minimiser son influence sur les réponses des répondants. La collecte de données consiste en réponses ouvertes avec des mots, des pensées et des perceptions propres à chaque répondant pour chacune des questions, ce qui laisse donc place à la logique des répondants. Il est cependant important lors de l'entretien, de conserver le même cheminement de procédure d'un répondant à un autre afin que les résultats soient constants d'une personne à l'autre. L'analyse se simplifie car les réponses aux questions sont toutes dans le même ordre d'un répondant à un autre, par conséquent plus simples à analyser. (Quinn Patton 2002 :346) Avant l'entrevue, les questions avaient été présentées à l'avance aux répondants. Ceci leur permettait de comprendre mieux ce qui leur était demandé mais surtout de savoir ce qui ne leur serait pas demandé lors de l'entretien. (Quinn Patton 2002 :347)

LA POPULATION ÉTUDIÉE ET SES CARACTÉRISTIQUES

Afin d'éviter de se perdre dans une trop grande dispersion de données, nous avons opté pour le choix d'individus ayant des caractéristiques assez semblables. Nous pensions que de cette manière, il serait plus aisé d'effectuer des comparaisons.

Des entrevues téléphoniques ont été effectuées à part égale chez des sujets de sexe masculin et féminin, provenant tous d'une même province (le Québec) et d'une même culture. L'homogénéité de notre échantillon devait contribuer à recueillir des propos auprès de gens qui partagent un ensemble de valeurs, de normes et de règles relativement communes. Ces sujets ont été sélectionnés par l'intermédiaire de connaissances.

Il semble préférable d'interviewer des personnes ayant une certaine capacité d'introspection, ce qui est plus probable avec le groupe retenu. La recherche a été effectuée auprès de gens qui sont présentement à la retraite depuis cinq ans maximum. Les répondants (12 individus) ont accepté à l'avance de participer et l'intervieweur s'est assurée d'avoir en main leurs coordonnées téléphoniques et avait pris rendez-vous téléphonique avec chacun d'eux. On trouvera un tableau précis de leurs caractéristiques en annexe 2.

LES INSTRUMENTS UTILISÉS

L'entrevue semi dirigée peut être vue comme un outil qui permet de rendre explicite l'univers de l'autre, comprendre son monde et finalement, organiser et structurer sa pensée :

« ... le répondant est en mesure de décrire le plus richement possible son expérience, son savoir, son expertise alors qu'il agit tour à tour avec le chercheur sur l'orientation de l'interaction développée. (...) La compréhension produite, le sens nouveau de l'expérience étudiée se relie donc intimement au jeu de forces et de référence propre aux milieux de la vie des individus. (...) Une négociation à propos du sens s'engage entre les personnes : l'une tentant de révéler sa pensée, l'autre voulant mieux comprendre. » (Gauthier 1997 : 268-269)

L'entrevue semi dirigée a aussi été choisie pour sa souplesse permettant aux candidats, peu nombreux et déjà connus du chercheur de s'exprimer librement et franchement. Cette approche nous semble bien convenir à notre démarche de type qualitatif. Elle laisse place à la logique des répondants. Le chercheur, quant à lui, doit en reconstruire le sens de façon précise et juste afin d'être en mesure d'analyser les données. Les thèmes généraux sur lesquels on souhaitait entendre les

répondants ont été abordés sur un mode de conversation, permettant de dégager la compréhension souhaitée du phénomène à l'étude. (Gauthier, 1997 : 266)

L'entrevue, faite au moment de la transition du travail vers la retraite, nous offre l'image d'une situation en changement et nous devrait nous permettre de comprendre l'expérience vécue pour établir ensuite des comparaisons. Ce dont nous avons besoin n'est pas des chiffres ou des pourcentages précis mais plutôt un aperçu des tendances vers lesquelles s'oriente la retraite de ces nouveaux retraités.

L'entrevue téléphonique est donc l'outil d'échantillonnage sélectionné pour les fins de notre travail et elle a été faite à l'aide d'un questionnaire normalisé.

L'ENTREVUE TÉLÉPHONIQUE

Le déménagement hors province de l'auteur a incité au choix de cette méthode, laquelle s'avère la plus facile afin de recueillir les données. Pour ce faire, l'outil utilisé a consisté en l'approche des sujets par moyen téléphonique en raison de l'éloignement géographique de ceux-ci. L'entretien téléphonique a été enregistré afin de faciliter l'analyse, permettre une réécoute et apporter des preuves à l'appui des analyses des données recueillies.

« En résumé, l'entrevue par téléphone est généralement la modalité d'administration la plus rapide, la plus souple, la plus facile à contrôler et celle qui permet une meilleure couverture de la population. Elle est la modalité la plus utilisée en Amérique du Nord, à tout le moins pour les sondages auprès de l'ensemble de la population. [...] Le questionnaire administré par téléphone ne devrait pas normalement dépasser 30 minutes.» (Gauthier 1997 : 377)

Nos entrevues téléphoniques ont donc eu une durée approximative de 30 minutes chacune et ont toutes été faites par la même personne (l'auteur de la recherche). Au total, 12 personnes ont répondu au questionnaire. Il s'agit de 6 hommes et 6 femmes dans des municipalités de taille moyenne de la Rive sud de Montréal. L'âge moyen de nos répondants est de soixante-quatre ans. Sept d'entre eux vivent en couple, un avec un enfant adulte et quatre vivent seuls. Pour plus de détails, consulter l'annexe 4.

LE QUESTIONNAIRE DU SCHÉMA D'ENTREVUE

Quant au schéma d'entrevue, nous avons opté pour le questionnaire parce qu'il est normalisé, ce qui nous permettra de faire une description et une quantification de nos observations, pour ensuite les comparer.

L'objectif de notre entrevue téléphonique, basé sur le questionnaire de Mayer et Ouellet 1991 (étude de Dorion et al 1997) et celui de Couture et Al 2002 (étude longitudinale québécoise sur le vieillissement) est de savoir vers quel type d'activités, plus ou moins actif, s'orientent *les baby-boomers* et dans quelle mesure cette orientation plus ou moins active semble influencer leur niveau de bien-être et de satisfaction de la vie.

Ces choix d'activités devraient, selon notre cadre d'analyse, nous permettre de savoir si les gens vivent une retraite « effondrement », « repliement », « réanimation » ou « épanouissement » (Paillat 1989), et ceci, avec un sentiment plus ou moins grand de satisfaction et de bien-être.

Notre questionnaire du schéma d'entrevue comprend treize questions. Tout comme pour le choix de limiter notre échantillon, nous avons aussi limité la quantité de questions posées afin d'éviter de nous perdre dans une trop grande dispersion de données et permettre une plus grande liberté d'expression à nos sujets. C'est aussi la raison pour laquelle nous avons choisi des répondants ayant des caractéristiques assez semblables.

LES VARIABLES

Dans le cadre de la présente étude, nous avons d'abord choisi nos variables en fonction de leur relation avec nos hypothèses et la nécessité d'avoir les renseignements voulus pour vérifier les dites hypothèses.

« Ainsi, le sexe, le niveau d'éducation et l'endroit de résidence sont vus comme déterminant, à un certain degré, le champ d'intérêt et l'éventail de possibilités d'activités de loisir. [...] Il y a une hypothèse à l'effet que l'état de santé, le sexe, le niveau d'éducation, le statut marital, un environnement rural ou urbain et des interactions sociales sont de meilleurs prédicteurs de réduction ou de modification d'activités chez les aînés que l'âge lui-même. » (Lefrançois et al 1998 :17)

Nous avons donc utilisé ces variables descriptives. Il semble aussi que: « un haut taux de participation dans les activités de loisir rend les gens plus satisfaits et heureux, bien qu'il soit aussi plausible de penser que ceux qui sont heureux et satisfaits sont plus aptes à s'impliquer, non seulement dans des activités de loisir, mais dans tous les aspects de la vie. » (MacNeil et al 1987 :172) Nous avons également questionné au sujet de ces deux points.

On a vu également qu'à mesure que les retraités perdent certains rôles sociaux en raison de la retraite et/ou de leur vieillissement, ils pourraient les remplacer par de nouveaux rôles. Le passage à la retraite augmente la participation à diverses activités de loisirs. Cette tendance est plus visible chez les jeunes retraités que chez les plus âgés. (Paillat 1989 : 129) Ce sont également des points sur lesquels nous avons questionné nos informateurs.

Pour ce faire, nous avons donc choisi deux variables classiques :

- la catégorie d'âge
- et le sexe

ainsi que les variables suivantes:

- le lieu de résidence (ville ou campagne, à proximité ou loin des services)
- la situation familiale (seul, en ménage avec conjoint ou autre, petits ou grands enfants à la maison, parents à la maison)
- la prise de retraite récente
- le passage du travail à la retraite : processus, raisons, départ volontaire, planifié, subi...
- le travail avant la retraite, (type d'emploi, diversité et durée, nature des tâches, qualifications exigées)
- la perception du sujet quant à sa situation financière
- la présence ou l'absence d'une ou de quelques personnes support dans la pratique des activités de loisir du répondant,
- la pratique et le type d'activités de loisirs choisies (physiques, sociales intellectuelles, affectives, spirituelles ou autres),
- la perception du niveau d'activité général antérieur

- l'évaluation de sa santé telle que le répondant la perçoit lui-même
- l'évaluation de la satisfaction de sa vie et de son bien-être, tels que le répondant les perçoit lui-même

Les questions utilisées ont été basées sur le but de notre recherche qui se lit comme suit :

- Découvrir si la masse de *baby-boomers* qui arrivent à la retraite s'engagent dans des activités de loisir plutôt actives, en vue d'établir un lien avec leur satisfaction de la vie et leur sentiment de bien-être personnel, face à un tel aménagement de leur temps libre.
- Nous comptons utiliser le cadre d'analyse de Paillat (1989) pour établir une certaine classification selon le niveau d'activité de l'aménagement de leur temps de loisir. Nous ne perdons pas de vue que les réponses aux questions que nous aurons choisies et posées devront ensuite nous permettre de prouver ou d'infirmer nos hypothèses.

LES LIMITES DE NOTRE APPROCHE

Nous avons choisi d'axer notre recherche sur les activités des jeunes retraités, en relation avec le bien-être et la satisfaction de la vie. Le peu de recul par rapport à la persévérance quant aux dites activités, ne permet qu'une vision limitée dans le temps; ajoutons que si la retraite est trop récente, le jeune retraité pourrait être dans une période qualifiée de « lune de miel » (Vézina et al 1994 :248). La presque totalité de nos retraités pourraient avoir franchi cette étape; cependant, l'avance en âge pourrait avoir un effet sur leur niveau d'activité.

Les limites de cette étude sont celles d'une étude qualitative; la taille de l'échantillon ne peut prétendre à la représentativité statistique mais par contre elle nous permet de comprendre le point de vue de l'expérience des répondants, et par là, dans une certaine mesure, celui des personnes qui leur ressemblent.

« Les faiblesses de l'entrevue semi dirigée sont que cette méthode ne permet pas à l'intervieweur de poser des questions supplémentaires qui n'avaient pas été prévues au moment où l'interview a été préparé. » (Quinn Patton 2002 :347)

Une autre des faiblesses est qu'un questionnaire à choix multiples ne peut pas avoir toutes les variables utiles à notre propos vu que le choix d'activités est différent pour chaque individu et que le type d'activités faites par chacun est infini en choix.

Un désavantage de l'entrevue téléphonique est l'impossibilité de lire le langage du corps du répondant, donc un risque d'obtenir moins d'information sur des sujets sensibles ou plus personnels. (Gauthier 1997)

« L'auto évaluation (bien-être, état de santé) comporte également une part d'erreur pouvant provenir de différentes sources : tromperie de la part du sujet (...) pour dissimuler la vérité, projeter une image favorable, répondre d'une manière socialement acceptable ou désirable. »(Vézina et al : 211) Il peut aussi y avoir une certaine charge émotive pour une personne vieillissante d'avoir à dévoiler son état de santé et de bien-être.

Mentionnons aussi que l'information obtenue n'est pas meilleure que l'intervieweur et que dans ce cas-ci, la personne qui fera les entrevues devra, de surcroît, être à

l'aise au téléphone, aussi bien elle que son interlocuteur. « La qualité de l'information obtenue durant un interview est largement dépendante de l'intervieweur. » (Quinn Patton 2001 :341)

CHAPITRE 7 - ANALYSE

L'analyse qualitative peut être divisée en quatre étapes soit : la préparation et la description du matériel brut, la réduction des données, le choix et l'application des modes d'analyse et l'analyse transversale des situations ou des cas étudiés. (Contandriopoulos et al 1990 : 82) Les étapes qui s'appliquent seront utilisées lors de l'analyse de données et les facteurs qui ressortent de cette étude seront analysés dans cette section.

« Analyser » signifie « délier entièrement », « dissoudre » (dialyser) voire « détruire ». « L'analyse [...] comme celle d'un problème mathématique, exige une décomposition de ses éléments. Le problème est alors de savoir jusqu'où peut aller ce travail de déconstruction [...] Quant à la reconstruction des éléments mis au jour, il ressemble au remontage des vieilles pierres sur un de ces sites archéologiques que Freud appréciait tant. Selon l'expression de Françoise Dolto, « après l'analyse, vient la synthèse. » (Vallet 2001 :224-225)

« Dans l'analyse sociologique, on privilégie les rapports entre les individus et on utilise les documents oraux qui portent la trace d'une communication entre les individus. » (Mayer et Ouellette 1991 : 74)

Suite à nos entrevues, voici comment nous avons procédé, tel que nous l'avions prévu, pour traiter l'information recueillie :

1. Au cours des entrevues téléphoniques (que nous avons enregistrées), nous avons noté sur un tableau préparé à l'avance, les éléments clé offrant une

réponse élémentaire claire à chacune des questions posées, et ce pour chacun de nos répondants. Étant donné le nombre restreint de nos sujets, c'était une opération relativement simple grâce au tableau utilisé.

2. En second lieu, nous avons transcrit le verbatim des entrevues puis nous avons raffiné ce produit écrit d'un premier jet, pour le rendre plus « uniforme » d'utilisation, tout en en faisant une lecture globale. Nous avons ensuite fait une nouvelle lecture pour réentendre des points qui paraissaient moins audibles ou qui devaient être replacés dans leur contexte, quelquefois liés à une question préalable ou suivante.
3. De prime abord, en raison de notre choix de nature qualitative, nous nous trouvions devant une quantité imposante de propos. Nous avons dû alors juger de la présence ou de l'absence d'un élément d'information à travers les paroles entendues afin de départager sommairement les éléments significatifs de ceux qui ne le sont pas (ceux que nous avons qualifié de « bla-bla »). Il a fallu contourner les barrières reliées au langage, c'est-à-dire aux différentes façons d'exprimer les choses ainsi qu'à la pudeur de certains à se dévoiler par rapport à leurs contraires qui nous inondaient de détails. Notons également que l'écoute ultérieure de l'enregistrement n'était pas impeccable.
4. Fragmenter le discours en unités de sens a présenté des choix un peu plus difficiles à faire. Il fallait arriver à mettre en lumière le sens émergeant des propos diversifiés de nos répondants afin d'en faire ultérieurement ressortir les différences et les similitudes. Regrouper les unités de sens en catégories et en faire ressortir les éléments clé a exigé multiples lectures et tentatives de croisements avec nos hypothèses et les propos recueillis. En effet, l'énoncé de nos hypothèses contient bel et bien les éléments sur lesquels il fallait arrimer les propos de nos répondants; encore fallait-il tenter de

mesurer afin de comparer, ce qui dans les faits, n'était pas de nature quantitatif.

5. À cette étape seulement, nous nous sommes résolu à réduire le nombre de catégories afin de simplifier en éliminant les catégories les moins pertinentes. À cause du petit nombre de nos sujets, nous n'avons pas procédé par pourcentages mais par nombre de répondants dans chaque catégorie. On trouvera donc dans nos tableaux des chiffres qui correspondent à des nombres de personnes. Heureux hasard, il s'est trouvé que nous avions six (6) hommes et six (6) femmes.
6. À ce stade, l'étape suivante était déjà en préparation puisque les commentaires accumulés, à propos de chaque catégorie et de chaque unité de sens, facilitaient les liens entre eux.
7. Nous avons alors été en mesure de commencer à entrevoir des hypothèses et dans quelle mesure ces hypothèses étaient semblables ou différentes de celles que nous avions préalablement faites, afin de les confronter comme prévu, avec les hypothèses du modèle de Paillat en vue d'arrimer nos résultats à notre modèle.

Au terme de cette démarche, les tendances et résultats observés sont donc basés sur les résultats des entrevues et les données sont comparées afin de voir la divergence ou la congruence entre les répondants eux-mêmes ainsi qu'avec le modèle de Paillat. Il s'agit donc là de la façon dont cette analyse qualitative a été faite et traitée pour les fins de la présente recherche.

ANALYSE DESCRIPTIVE DES ENTRETIENS TÉLÉPHONIQUES

La présente section de notre travail décrit les analyses qualitatives réalisées à partir des verbatim d'entretiens auprès de nos douze répondants. On y trouvera en détail, le contenu des catégories sur lesquelles nous avons questionné les personnes rencontrées.

« Âge du répondant »

Habituellement, la question sur l'âge exact du répondant vise à le placer dans une catégorie qui désigne un regroupement en fonction d'un âge chronologique. Notre cible était des retraités « nouvel âge » qui avaient quitté leur emploi à moins de 65 ans à cause de la possibilité que leurs projets soient différents de ceux des retraités plus âgés.

Actuellement, entre le plus jeune de nos répondants et le plus âgé, il y a dix-sept ans d'intervalle; nous sommes conscients qu'il s'agit là d'une différence assez grande pour influencer certains points à l'étude. « Prendre sa retraite à 50 ans et la prendre à 65 ou 70 ans n'a pas la même signification. Le rapport au temps et aux rêves à réaliser est bien différent, de même que le choc de la prise subite de la retraite. Nous croyons que la meilleure préparation doit s'étaler sur cinq ans. » (Hogue-Charlebois 1998 :17) Onze sur douze de nos répondants correspondent à ce que nous recherchions. Ils ont environ 65 ans et ont pris leur retraite depuis deux à cinq ans. Ce qui explique un si grand écart entre le plus jeune et le plus âgé de nos répondants est le fait que le plus âgé de nos retraités a pris sa retraite à quelques reprises; c'est au moment du questionnaire que nous avons constaté cet écart. Cette

personne active et pleine d'énergie a occupé différentes fonctions après la fonction principale qu'il a occupée pendant sa carrière d'enseignant. Ce répondant nous est apparu si représentatif de la nouvelle génération de retraités qui s'activent à des tâches dans lesquelles il est possible de se réaliser, d'être utile à la société, et de mettre en valeur savoirs et capacités, que nous avons fait le choix de le conserver.

Dans les faits, dix (10) sur douze (12) des personnes consultées répondent au critère d'âge (avoir quitté son emploi à moins de 65 ans), les deux autres sujets viennent d'avoir 66 ans. Deux des dix autres ont « repris du service », l'une prend encore des contrats de temps à autres (elle aura bientôt 66) et l'autre a repris du travail à la pige jusqu'à 68 ans.

En fonction des motivations selon les différents âges, voici des extraits de ce que nos répondants ont dit :

- Répondant no 5, qui a pris sa retraite à 55 ans : « J'ai pris la décision[...] j'avais encore une bonne santé et je trouvais qu'il était temps de passer le flambeau [...] je voulais m'occuper de ma ferme, faire le train, les petits animaux... »
- Répondant no 12: « J'ai pris ma retraite comme directeur d'école à 55 ans; comme je l'avais décidé. Après j'ai enseigné le français au Collège Militaire puis ensuite à l'École des langues de la Chambre des Communes, ensuite, j'ai été directeur et gestionnaire d'un centre d'activités, etc. [...] À un moment donné, j'étais fatigué et je voulais arrêter ça, j'ai décidé de prendre une vraie retraite (vers 68 ans). »
- Répondant no 11, qui a pris sa retraite à 66 ans : « Oui, c'était prévu depuis 1 an, j'étais très fatiguée, c'était le temps de prendre ma retraite, j'avais de la misère à travailler de longues heures, je souffrais d'épuisement [...]. Oui, j'ai

eu le temps de me préparer, j'étais tellement fatiguée que quand j'ai quitté, tout allait au ralenti. »

- Répondant no 9 qui a pris sa retraite à 63 ans : « J'aurais pu continuer [...] j'ai commencé à réfléchir avec elle (ma femme) à la vie de travail qu'on faisait, et à la retraite : est-ce qu'on profite de la vie autrement, maintenant, sans attendre que la maladie ou la mort nous empêchent de voir la vie passer et d'en profiter? »

« Sexe »

En nous informant du sexe de nos participants, un de nos buts était de vérifier des tendances semblables ou différentes selon le sexe quant à la participation à des activités de loisir et au type d'activités privilégiées

Ainsi, « selon étude faite en Ohio, l'âge et la santé ont un plus grand impact sur l'investissement dans les activités des hommes que dans celui des femmes mais cet impact varie grandement selon le type d'activités. [...] Le sexe [...] est aussi un facteur déterminant dans le champ d'intérêt et l'éventail de possibilités d'activités de loisirs. » (Lefrançois et al 1998 :17)

« Les expériences de loisir de socialisation de chaque sexe sont conservées à la retraite [...] Selon Gordon et al, (1973), le revenu est relié de façon significative à la participation aux loisirs chez les femmes âgées, ce qui n'est pas le cas chez les hommes. » (Lefrançois et al 1998 :17)

À partir des propos de nos répondants, nous constatons que les hommes mentionnent deux fois plus souvent que les femmes le jardinage ou la chasse comme

loisirs (4 hommes pour 2 femmes) alors que les femmes sont deux fois plus aptes que les hommes à mentionner les arts, l'artisanat et la couture (2 femmes pour 1 homme).

Afin d'évaluer le niveau des activités décrites par nos sujets, nous nous sommes basé sur la Mesure de l'actualisations du Potentiel (MAP) de l'étude de Couture et al 2002 page 11. Selon cet instrument, « les réponses aux items sont notées sur une échelle à cinq degrés. [...] Il rend donc possible l'évaluation globale du niveau d'actualisation de la personne tout en permettant de déterminer les forces et les faiblesses de l'individu. » (Couture et al 2002 : 11)

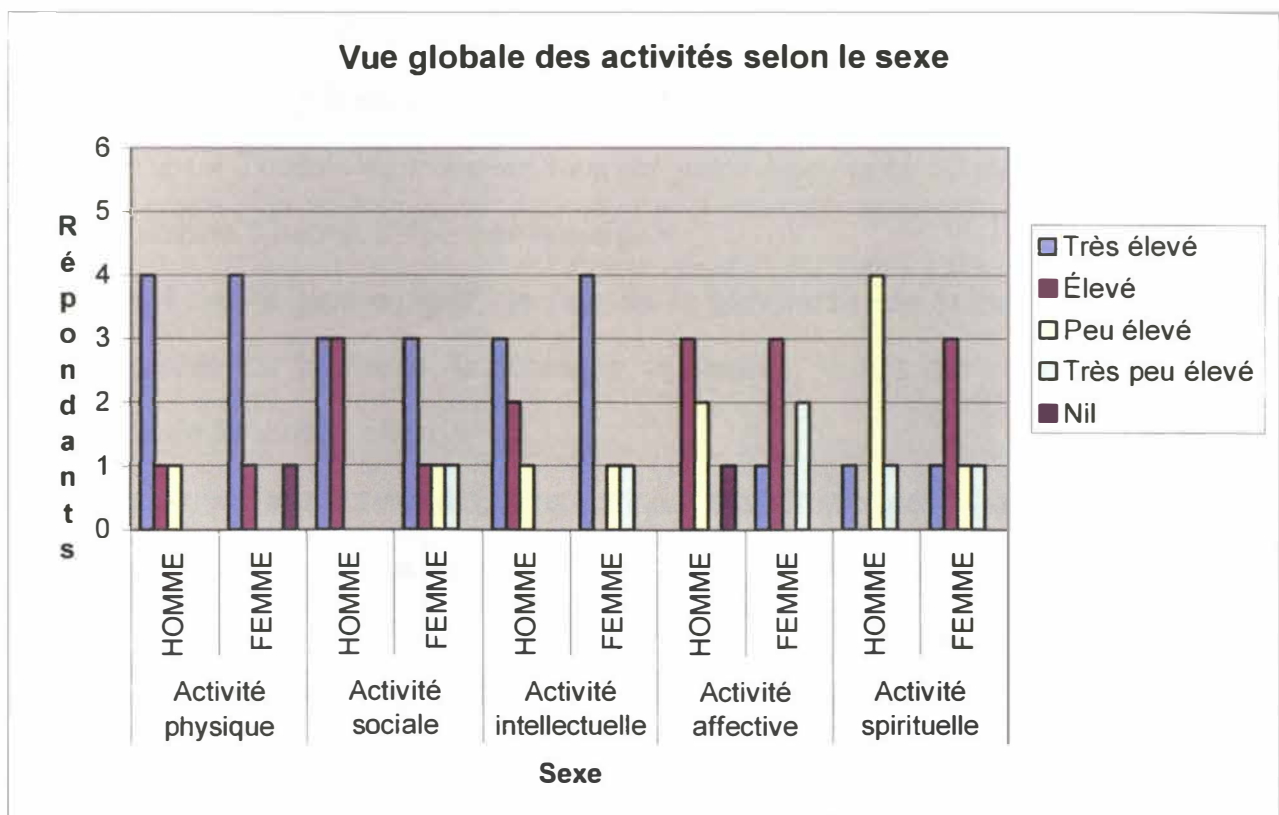


Tableau 3 : Vue globale des activités selon le sexe

« Lieu de résidence »

Nous voulions connaître le lieu de résidence de nos répondants afin d'évaluer s'il était de nature à favoriser ou défavoriser l'accès et la participation à des activités de loisir : programmes d'activités, rencontres sociales, voisinage, parenté.

Selon les études, il semble en effet y avoir un lien : « [...] aussi, le lieu de résidence peut être un facteur déterminant dans le champ d'intérêt et l'éventail de possibilités d'activités de loisirs. » (Lefrançois et al, 1998 :17)

Nous avons découvert que tous nos répondants vivaient dans une petite ville à proximité de nombreux services. Nous n'avons pas de résident de « vraie campagne »; un seul d'entre eux est légèrement en périphérie. Son niveau d'activité est élevé mais ce seul sujet ne nous permet pas de présumer de l'influence de la facilité ou de la difficulté d'accès en regard de la fréquentation des activités de loisir. Notre sujet qui vit en périphérie estime même qu'exploiter une ferme est un loisir puisqu'il s'y adonnait déjà alors qu'il était encore au travail !

- Il (répondant no 5) s'exprime ainsi: « Je vis à la campagne, à dix minutes des services [...] Je tiens à cette ferme de 12 arpents avec bâtiments, mais cela demande de l'entretien et c'est bien comme ça [...] tous les mardis, nous patinons, moi et mes petits-enfants, tous les jours «je fais le train» des animaux, je marche évidemment sur ma ferme quelques kilomètres par jour, mais ce n'est pas grand chose, quelques km. Le travail de la ferme est plus important comme tâche. »

« Situation familiale »

Nous voulions connaître le type de ménage dans lequel vit le répondant pour différentes raisons. L'une d'entre elles était de vérifier si la personne donnait des indices de solitude; une autre était de savoir si elle avait des responsabilités familiales, comme prendre soin d'un parent, ami ou malade qui nécessite présence et attention, limitant ainsi différentes activités et en rendant certaines autres obligatoires.

Il s'est avéré que 8 sur 12 de nos répondants vivent avec un conjoint. Les quatre autres, ne manifestent pas de signes de solitude. Aucun des douze répondants n'a de responsabilités familiales.

- ✓ Mentionnons toutefois que l'un de nos répondants a souligné devoir à l'occasion suppléer aux tâches de sa femme qui a des accès d'arthrite.
- ✓ Un autre nous a dit qu'après avoir réfléchi et discuté avec sa femme sur leurs rôles respectifs maintenant que lui (seul) était à la retraite, il avait convenu qu'il était juste qu'il assume désormais certaines des tâches qui étaient traditionnellement celles de sa femme, puisqu'elle devait elle aussi jouir de quelques avantages de la retraite. Ce répondant étant notre plus âgé (no 12), nous avons trouvé cette attitude « rafraîchissante ».
- La première personne seule (no 2) est veuve; « je vis seule, je suis veuve depuis un an et demi. [...] j'ai beaucoup d'amis, autant féminins que masculins, j'aime le plaisir et la danse. »
- la 2e (no3) a toujours vécu seule et semble bien s'en porter : « je vis pour moi, c'est fantastique. »

- la troisième (no 11, malade, 67 ans), vit avec une de ses filles qui la sécurise :
« j'ai une fille qui vit avec moi [...] si j'étais toute seule, je ne crois pas que j'irais... »
- et la quatrième (no 10), vit seule et considère sa vie sociale active même si les faits ne sont pas très convaincants à cet effet : « je vis seule, je n'ai personne à prendre soin, [...] je joue au bingo, je vais à l'Âge d'or [...] j'ai l'impression que je suis pas mal tout le temps occupée. »

« Prise de retraite récente »

Nous avons besoin de savoir si le répondant entrait bien dans la catégorie choisie, à savoir, une prise de retraite dans les cinq dernières années; c'était bien le cas de tous nos retraités.

Un certain nombre de nos informateurs ont repris de l'emploi à intervalles, que ce soit du travail à la pige, pour renflouer leurs finances ou des tâches bénévoles mais de type presque permanent; nous avons découvert dans la littérature que ce comportement pouvait avoir diverses explications. Selon Hogue-Charlebois, « nombre d'entre eux (les jeunes retraités) sont en grande forme et se sentent encore capables de beaucoup de dynamisme et de créativité. Ils n'ont pas renoncé à chercher un emploi, même s'il est moins rémunérateur et à temps partiel. Mais la crise actuelle de l'emploi en frustre plusieurs. » (Hogue-Charlebois 1998 : 18)

Quant à lui, Grant dit ceci : «...une plus grande liberté peut être nocive à certains et précieuse pour d'autres. Ceci reflète la difficulté de concevoir un monde orienté

vers la consommation de loisirs alors que le loisir est considéré comme rien d'autre qu'une forme d'égoïsme. » (Grant 2002 :288)

Et selon Kane et al (1981), il importe de tenir compte du fait que la liberté requiert une certaine créativité, de la discipline et un sens de responsabilité personnelle.

- Répondant no 5 : « c'est surtout la ferme qui m'occupe, faire le train, prendre soin des animaux [...] je suis président d'une association de parti politique de comté. »
- Répondant no 6 : « j'ai continué mes activités politiques (conseillère municipale, présidente de comités inter municipaux : transport, sécurité publique, toponymie [...] je suis observateur (officiel sur le terrain, support aux juges) dans les championnats (Worlds) de montgolfières; directeur de décollage dans certains événements [...] conservé certains conseils d'administration. [...] de l'accompagnement aux mourants, à la famille, au deuil [...] un peu de traduction.»
- Répondant no 8 : « Je fais du gardiennage, visites à domicile aux personnes âgées et malades, j'apporte la popote roulante, je travaille chaque jour dans un bazar comme la Saint-Vincent-de-Paul, au profit de l'église et des pauvres; je tisse avec un groupe, je fais partie de comités dont je suis secrétaire; je suis des cours de peinture. »
- Répondant no 9 : « J'ai un petit travail de côté qui aide à faire des voyages et des choses comme ça [...] je fais beaucoup de traduction pour les compagnies depuis ma retraite [...] des fois il y a de gros contrats [...] je suis présentement un cours d'espagnol [...] je fais du bénévolat pour le hockey. »

- Répondant no 12 : « Après, j'ai eu d'autres emplois moins exigeants [...] j'ai enseigné le français dans deux écoles de langues [...] j'ai été directeur d'un centre de loisirs pendant 7 ans [...] j'ai assez d'argent, c'est sûr qu'on aimerait voyager mais on doit choisir. »

« Passage du travail à la retraite »

Le but de cette question était de voir si le répondant a eu le choix ou non de se retirer, afin de déceler du rejet ou un effet négatif sur la santé, possiblement moins fréquents dans le cas de la retraite préparée (Selye 1982).

De plus, « On peut supposer qu'un homme qui souhaite prendre sa retraite depuis plusieurs années sera plus heureux lorsqu'il la prendra, qu'une autre personne indifférente à l'idée » (Vézina et al 1994 :210). On rapporte aussi que « la retraite non volontaire, c'est-à-dire perçue comme imposée, soit en raison d'une cessation d'emploi, soit pour des raisons de santé ou toute autre cause, compte parmi les prédicteurs lourds d'une situation de crise à la retraite. » (Leclerc, G 2002:21)

« Qu'elle soit le fait d'un problème de santé ou d'une réorganisation d'entreprise, la retraite involontaire équivaut à une perte de maîtrise personnelle. [...] La retraite involontaire, qu'on la considère comme un événement ou comme un processus, a des effets négatifs sur la santé. » (Forum national sur la santé 1998 : 196, 217)

Parmi les douze personnes interrogées, la retraite de cinq (5) d'entre eux est survenue à la faveur de fusions ou des offres gouvernementales; pour trois (3) d'entre eux, c'est la seule raison pour laquelle ils ont pris leur retraite; pour les autres, après réflexion, ils se sont dit qu'il était possible de faire autre chose de leur vie et qu'il valait mieux prendre ce qui passait car ils n'étaient pas certains que

la même offre se reproduise. Selon leurs dires, cette situation leur a permis d'envisager la retraite avec plus d'optimisme.

Aucune des personnes interrogées n'a mentionné avoir été poussée vers la sortie autrement que par une offre monétaire sur alléchante (5 personnes sur 12) ou par un état de santé chancelant (1 personne sur 12). Parmi les cinq (5) ayant profité d'une offre alléchante, une (1) d'entre elles avait déjà planifié sa retraite pour ce moment opportun et ce, depuis quelques années. Par contre, un répondant (1 personne sur 12) appréhendait une coupure de poste et a estimé avantageux de négocier son départ.

Tous les répondants se sont dits très satisfaits d'être à la retraite mais pour les raisons différentes ci avant mentionnées. La majorité d'entre eux, pour faire librement ce qu'ils avaient envie de faire, quelques-uns parce qu'ils en avaient assez de travailler après 35 ans ou autour, et la personne malade, parce qu'elle était épuisée et incapable de poursuivre le travail.

- Répondant no 1 : « Oui, c'était ma décision, disons qu'il était temps et j'avais prévu comme ça s'est passé [...] j'ai pris les choses en diminuant graduellement, c'est bien important »
- Répondant no 2 : « ...il y avait des possibilités que mon poste soit coupé. J'ai pris la décision de quitter. L'approche de la retraite s'est faite facilement; je l'ai prise au bon moment. Je n'ai jamais regretté [...] je n'ai pas le temps de m'ennuyer.
- Répondant no.3 : « Personne ne m'y a poussée. C'était que j'avais fait mon temps, j'avais besoin de vacances permanentes [...] j'ai profité de chaque moment (de ma dernière année) c'était bien comme cela.
- Répondant no 4 : « Oui, j'ai eu le temps de me préparer dix ans à l'avance. »

- Répondant no 5 : « J'ai pris la décision moi-même; c'était avantageux pour les rentes, j'avais encore une bonne santé et je trouvais qu'il était temps de passer le flambeau. »
- Répondant no 6 : « J'ai choisi de la prendre quand je voulais [...] je poursuivais mes activités politiques et sociales; cela me permettait de souffler un peu. »
- Répondant no 11 : « oui, c'était prévu depuis 1 an, j'étais très fatiguée, c'était le temps de prendre ma retraite, j'avais de la misère à travailler de longues heures. »
- Répondant no 12 : « Me préparer oui, je savais que c'était ma dernière année comme directeur d'école, j'avais moins de préoccupations, de défis à relever, c'était terminé. »

« Travail avant la retraite »

Nous avons posé la question du travail avant la retraite parce que nous avons convenu de choisir des répondants qui avaient une certaine facilité d'introspection.

Il semble que de toutes les variables socioéconomiques, l'éducation est celle qui a la plus grande influence sur l'acceptation ou l'adoption de la participation à des activités de loisir. (McNeil et al 1987:174)

Nous avons questionné sur les différents emplois exercés, la durée de ces emplois, la nature des tâches et les qualifications exigées pour ce faire. Plusieurs études déjà mentionnées indiquent en effet que les rôles antérieurs peuvent influencer le choix et le niveau d'activités à la retraite.

Nous avons appris que la majorité de nos répondants se dirigeaient vers des types d'activités déjà connus et expérimentés par eux antérieurement (continuité) et que ce type d'activité antérieur, était vraisemblablement relié à leur niveau de vie et de culture.

Les réponses à nos questions nous ont permis d'apprendre que quatre (4) de nos répondants sur 12 provenaient du domaine de l'enseignement, un (1) venait des services, quatre (2) des soins infirmiers, deux (2) d'autres soins aux personnes et les trois (3) autres occupaient un poste cadre .

« Perception du sujet de sa situation financière »

Le but de cette question était de savoir si la situation financière du répondant est de nature à faire obstacle à la pratique de loisir ou au contraire, favoriser des loisirs plus nombreux et plus « sophistiqués ». Chez nos répondants, les trois personnes ayant qualifié leurs revenus de moins intéressants sont les trois qui disent devoir limiter certaines activités trop chères.

Comme les personnes sont souvent réticentes à répondre à des questions sur leurs moyens financiers, nous avons choisi d'utiliser intégralement la question comprise dans le Questionnaire auto administré de l'enquête sociale et de santé 1998 de Santé Québec (question 234).

Selon les douze (12) réponses obtenues, neuf (9) de nos répondants, quatre (4) femmes et cinq (5) hommes, ont qualifié leur situation financière de moyenne ou à l'aise, tandis que les trois autres ont rapporté un revenu « suffisant »:

- Répondant no 1 : « non, pas pauvre, dans la moyenne. »

- Répondant no 2 : « à l'aise financièrement, et autonome; je ne crains pas pour l'avenir. Je vis très bien, je suis dans la classe moyenne et je suis bien comme tout le monde. »
- Répondant no 3 : « ...pas pauvre ni très pauvre. J'ai tout ce qu'il faut pour mes besoins fondamentaux, je peux vivre avec cette pension [...] j'ai le sentiment d'être payée à ne rien faire [...] je suis chanceuse. »
- Répondant no 4 : « Mes revenus sont bien, on est à l'aise, on est capables de faire ce qu'on veut. »
- Répondant no 5 : « je me considère à l'aise. »
- Répondant no 6 : « nos besoins ne sont pas extravagants mais je considère que nous sommes à l'aise. »
- Répondant no 7 : « Je suis à l'aise financièrement. »
- Répondant no 8 : « Je suis à l'aise financièrement, c'est suffisant pour répondre à nos besoins qui sont moins grands aujourd'hui. »
- Répondant no 9 : « On vit de la même façon qu'avant ma retraite [...] on s'achetait une nouvelle voiture chaque année et je viens tout juste d'en avoir une [...] le même train de vie qu'avant, on fait les mêmes dépenses, on achète toujours le mêmes cadeaux qu'on fait aux enfants à Noël et à leur fête. »

Trois (3) autres de nos répondants, deux (2) femmes et un (1) homme, ont dit qu'ils avaient juste assez pour leurs besoins (suffisance).

- Répondant no 10 : « Je vis assez bien, j'ai des bonnes pensions et je vis dans une maison mobile. »
- Répondant no 11 : « C'est suffisant ce que j'ai pour vivre, j'ai des vacances en vue parce que j'en avais trop besoin mais après cela, je vais avoir juste de quoi me maintenir, sans faire de folies. »

- Répondant no 12 : « Je vis une vie suffisante, j'ai assez d'argent, c'est sûr qu'on aimerait voyager mais on doit choisir. » (ce dernier a pris du travail d'appoint pendant plusieurs années après sa retraite).

« Présence ou absence de personne(s) support pour les activités

Nous voulions savoir plus précisément s'il y avait des personnes-support dans la vie du répondant; nous avons choisi les étiquettes : « personnes-support ou significatives », à la fois pour ne pas susciter de résistance, et en raison de la diversité des unions contemporaines et du risque croissant de deuil avec l'âge.

Nous avons constaté que tous nos répondants mâles (6 sur 6) nous ont dit rechercher du support pour leurs activités, ce qui n'est pas le cas de 5 des 6 femmes; la seule exception est celle de 67 ans, malade qui ne sort que pour aller quelquefois au spectacle en compagnie d'une de ses filles.

Par exemple :

- Répondante no 6 : « En général, je préfère marcher, m'entraîner seule, à mon rythme. C'est un temps de réflexion. »
- Répondante no 8 : « je fais beaucoup de marche, je fais cela toute seule, je préfère marcher à mon rythme pendant que j'écoute mon baladeur. »
- Répondant no 9 : « Non, moi partout où je vais en matière d'activités physique, ma femme est toujours là, et avec mon groupe d'amis on réunit en campagne pour jouer aux cartes. »
- Répondant no 12 : « Ma femme, bien sûr, on fait beaucoup d'activités ensemble la fin de semaine et les soirées on sort [...] Peut-être en général, la présence ou l'absence de ma femme influence mes activités. Quelquefois,

quand l'un de nous ne peut pas, c'est un peu moins tentant d'y aller sans l'autre. [...] je suis habitué de rester avec elle, on a été tellement ensemble ça fait 46 ans qu'on est mariés. »

Activités de loisir et définition des seuils d'activité

Le but de cette question est de voir comment nos nouveaux retraités passent leur temps et comment ils perçoivent ce nouvel aménagement de leur temps de loisir. En donnant certaines pistes d'activités, nous voulions être en mesure de nous assurer qu'ils ne mettent pas de côté certaines activités parce qu'ils ne croient pas, par exemple qu'écrire de la poésie, collectionner des papillons ou lire des histoires à leurs petits-enfants est un loisir. Nous voulons ainsi savoir s'ils vivent leur retraite de façon plus ou moins active ou épanouie, là encore, selon l'échelle de Paillat.

Afin de définir les seuils d'activités, nous nous sommes basés sur la « Mesure d'actualisation spécifique » (MAS) élaborée par Dubé et al en 2000. (Couture et al 2002 : 11) Cet instrument définit les catégories que nous avons utilisées : activités physiques, sociales, intellectuelles, affectives et activités spirituelles.

Catégories d'activités	
Physique :	Activités qui demandent une dépense énergétique corporelle.
Sociale :	Activités qui permettent d'entrer en contact avec les autres.
Intellectuelle :	Activités qui permettent d'exercer son raisonnement, sa mémoire ou sa capacité de réflexion.
Affective :	Activités qui permettent de manifester de l'attention, de l'affection ou du souci pour les autres.
Spirituelle :	Activités qui mettent la personne en contact avec un être suprême ou une réalité qui la dépasse, qui donne un sens global à son existence.

Tableau 4 : Catégories d'activités
(Couture et al 2002 :11)

Le MAS permet d'évaluer plusieurs types d'investissement : 1) la diversité des activités ; 2) la fréquence des activités et 3) la qualité de l'investissement.

Pour opérationnaliser ceci, nous avons utilisé une question à multiples volets concernant la pratique et le type d'activités favorisées par le sujet; rappelons cependant, qu'en raison de notre choix d'analyse qualitatif, nous n'avons pas fait préciser le nombre de répétitions ou autres faits quantitatifs.

Nous avons proposé à nos répondants les pistes d'activités ci haut mentionnées et au cours de l'entretien. Chaque répondant s'est exprimé librement, étant donné le petit nombre sur lequel portait notre travail. Il a ainsi eu le loisir d'exprimer assez clairement son investissement dans les différentes activités, sa motivation et même ses valeurs profondes, ceci, en terme de diversité, de qualité de l'investissement et même de fréquence.

Généralités : il est intéressant de voir que chez nos douze (12) répondants, onze (11) déclarent un niveau d'activité générale élevé et diversifié.

La seule exception : la personne de 67 ans qui se considère trop malade pour s'activer. De plus, tous, sauf la personne malade, envisagent une poursuite active de leur retraite.

Mentionnons toutefois que cinq d'entre eux (4 femmes et 1 homme) ont souligné être à la recherche de plus de moments de solitude et d'intériorité qu'ils n'en ressentaient le besoin antérieurement.

Quant aux activités physiques, sur nos 12 répondants, huit (8) ont un niveau d'activité physique très élevé, deux (2) un niveau élevé; un seul (1) a un niveau peu élevé et un dernier(1) un niveau d'activité nul. Nous citerons après le tableau quelques réponses qui nous ont parues plus remarquables.

Presque la totalité de nos six (6) hommes rapportent un assez haut niveau d'activité: (4) un niveau très élevé, un (1) élevé et un (1) peu élevé.

Parmi nos six femmes, quatre (4) ont un niveau d'activité physique très élevé tandis qu'une seule (1) a un niveau d'activité élevé alors qu'une autre(1) ne fait aucune activité physique.

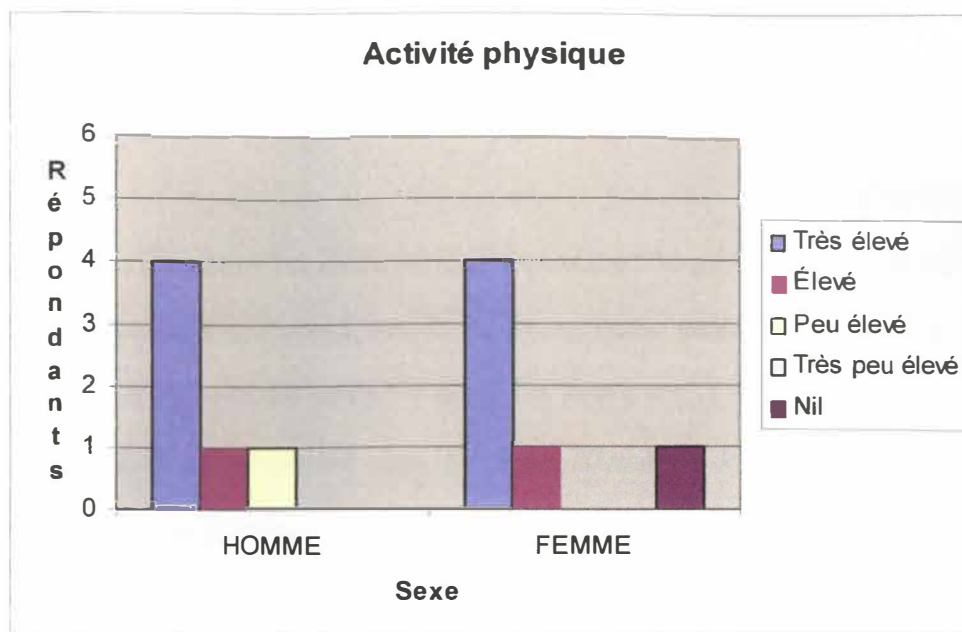


Tableau 5 : Activité physique

- Répondante no 2: "Le jardinage, la construction j'ai récemment rénové toute ma maison [...] Si on veut dormir la nuit, il faut bouger le jour."
- No 3 : « J'essaie de marcher tous les jours à peu près 30 minutes et d'aller à la piscine 1 heure, 2 fois par semaine.»
- No 4 : « Je joue au golf, je fais de la bicyclette, de la marche, du patin à roulette, du jardinage, la pétanque, le bowling, je suis des cours de danse, je fais de la construction. »
- No 5 : « Tous les mardis, nous patinons moi et mes petits-enfants; je fais le train des animaux, je marche, [...] je pédale etc. »
- No 6 : «...marche, Tai chi, exercices sur ballon [...] je suis observateur (juge sur le terrain) dans les événements de montgolfières (Worlds), cela exige des déplacements, des poursuites et recherches longues et exigeantes, dans les champs et les forêts (quelquefois sur les toits ou dans les rizières). »
- No 8 : « Je marche près de 10 Km plusieurs fois par semaine. Je fais de la pêche à la glace; je vais au gym 3 fois par semaine avec mon mari. »

- No 9 : « Je fais l'entretien de la maison et du bloc appartement, je fais aussi du golf et de la pêche. »
- No 12 : « Il y a quelques années, on a suivi des cours de Technique Nadeau [...] c'est très rare que je le manque; beau temps mauvais temps, c'est sacré. On s'oblige à marcher, on fait du vélo, on entretient notre jardin et nos plates-bandes et c'est très bien entretenu; personne n'entretient à notre place. »

Activités sociales :

Chez nos 12 répondants, six (6) manifestent un niveau d'activité sociale très élevé; quatre (4) manifestent un niveau élevé; un (1) un niveau peu élevé et un dernier (1), un niveau très peu élevé.

Sur nos six (6) répondants masculins, trois (3) hommes rapportent un niveau très élevé d'activité sociale tandis que les trois (3) autres ont un niveau d'activité sociale élevé.

Quant aux 6 femmes, trois (3) rapportent aussi un niveau d'activité sociale très élevé, une (1) un niveau élevé, une (1) un niveau peu élevé et une (1) dernière, un niveau très peu élevé.

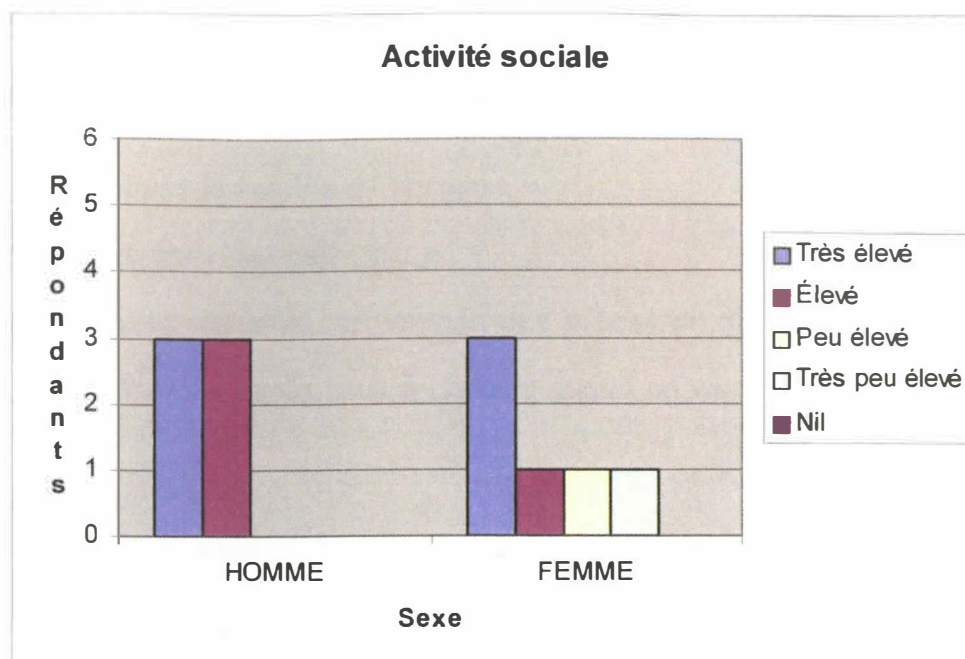


Tableau 6 : Activité sociale

Voici ce qui ressort de leurs dires:

- Répondant no 2 : « J'ai beaucoup d'entregent [...] j'aime voir les enfants venir chez-moi; j'ai toujours quelqu'un à recevoir à manger. »
- No 6 : « Peu, à part les montgolfières. J'ai choisi de prendre un peu de recul pour ralentir les nombreuses sollicitations à divers C.A. et comités. Par contre, nous nous retrouvons souvent autour d'une bonne table, parents, amis, enfants. »
- No 8 : « Je fais du gardiennage, j'ai des visites à domicile à des personnes âgées, seules ou malades, je tisse avec un groupe de femmes, je fais partie de quelques comités dont je suis secrétaire; je fais du camping, je suis des cours de peinture, etc. »
- No 9 : « Je vois beaucoup mes enfants; je suis responsable de 4 ligues de hockey, donc je suis dans l'administration et je vais régulièrement assister

aux parties, superviser les équipes, aux réunions, aux rencontres avec les directeurs des différentes franchises et divisions, etc. »

- No 10 : « Je vais très souvent au casino, je fais du magasinage, des rencontres avec la famille et les amis. »
- No 11 : « Les gens me visitent... »
- No 12 : « Avec les amis, on va voir des pièces de théâtre ou un film; on ne veut pas attendre après tout à chacun; quand on veut aller quelque part, on y va. »

Activités intellectuelles :

Sur nos 12 répondants, sept (7) de nos répondants ont une activité intellectuelle très élevée, deux (2) ont une activité élevée, une (1) ont une activité peu élevée, et deux (2) une activité très peu élevée.

Parmi les six hommes trois (3) ont une activité intellectuelle très élevée, deux (2) ont une activité élevée et un seul (1) a une activité intellectuelle très peu élevée.

Chez les six (6) femmes, nous en avons quatre (4) qui ont une activité intellectuelle très élevée, une (1) dont l'activité est peu élevée et enfin, une dernière(1) a une activité intellectuelle très peu élevée.

Ils disent, par exemple :

- no 1 « (...) bien, en plus, on est abonnés à l'Université de Sherbrooke. »
- no 2, « je prends des cours d'espagnol..., »

- no 3, « Je fais des activités avec l'AREQ (association des retraités de l'enseignement du Québec), je fais des découvertes en architecture dans les églises du Québec, je joue au scrabble, etc.... »
- no 6, « Je fais partie d'un comité de rédaction, je fais du mentorat auprès de jeunes entreprises, musée, théâtre, je lis les philosophes, etc. »
- no 8, « Je suis abonnée à deux bibliothèques, je suis des cours d'art, je fais des mots croisés, etc. »
- no 9 : « Je fais beaucoup de traduction, je suis des cours d'espagnol, je lis les philosophes, etc. »
- no 12 : « On est abonnés à des revues, on lit des textes philosophiques, etc. »

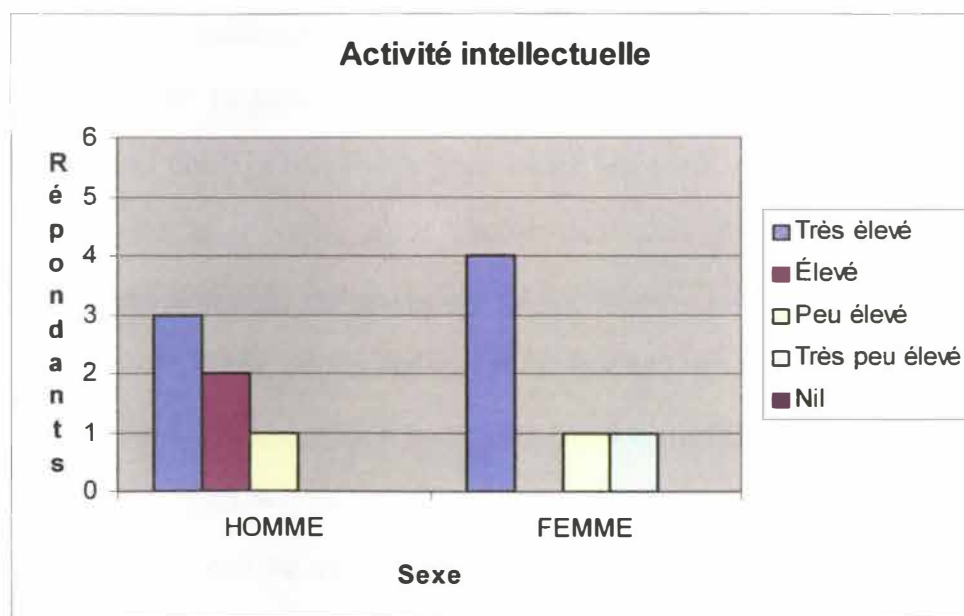


Tableau 7 : Activité intellectuelle

Activités affectives

Parmi nos douze répondants, une seule personne (1) rapporte une activité très élevée, six (6) une activité élevée, deux (2) une activité peu élevée, deux (2) une

activité très peu élevée et enfin la dernière (1) ne rapporte aucune espèce d'activité affective.

Chez nos six répondants mâles, trois (3) rapportent une activité affective élevée, deux (2) une activité peu élevée, et le dernier (1) ne signale aucune activité de ce type.

Chez les femmes, l'une (1) démontre un niveau très élevé d'activité affective, trois (3), un niveau élevé, et les deux autres (2) un niveau très peu élevé.

- Répondant no 3 : « Je fais du bénévolat auprès des personnes âgées et à l'hôpital. Quand quelqu'un me demande du transport ou du gardiennage, je le fais; j'aime aider le gens. J'ai toujours été très serviable, ma voiture c'est un cadeau du ciel donc je m'en sers pour aider les gens. »
- No 5 : « Toute la parenté, c'est chaleureux, des gâteaux, des chansons, les baptêmes, etc. On crée les occasions. »
- No 9 : « Je fais du bénévolat pour le hockey et les activités affectives autres que familiales; surtout avec mes petits-enfants, c'est de l'or en barre, ne touchez pas à ça. »
- No 12 : « Mes petits enfants, mes bons amis, nous sommes amis depuis longtemps, c'est important, nous n'avons jamais trop d'amis, une connaissance et ami c'est pas pareil, un ami, c'est plus important. On peut se remonter mutuellement au besoin. »

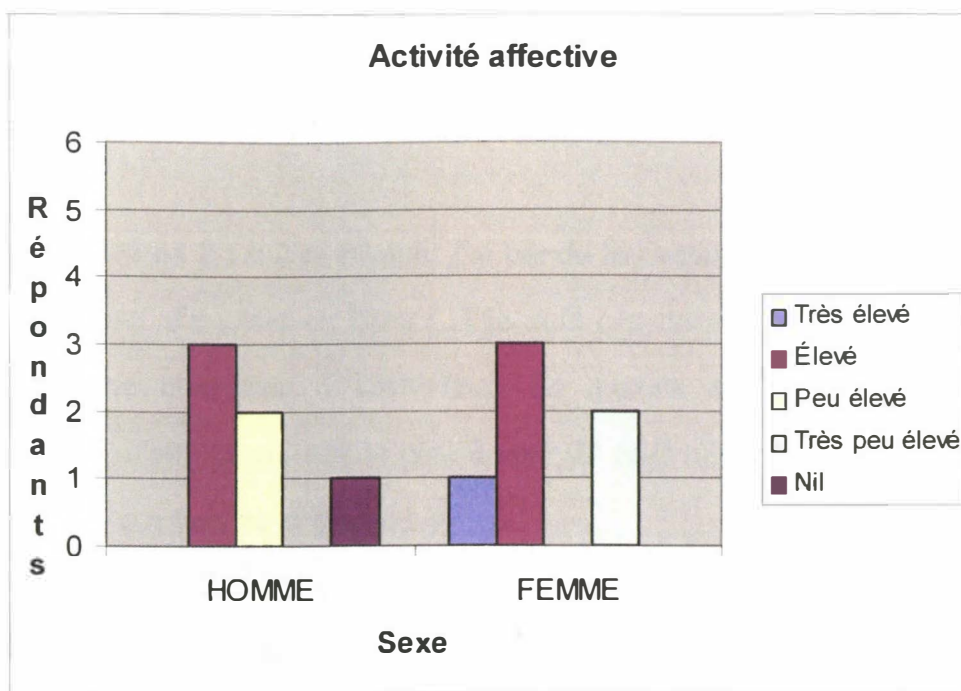


Tableau 8 : Activité affective

Activités spirituelles :

Parmi nos douze répondants, deux (2) rapportent un niveau très élevé d'activités spirituelles, une (1) un niveau peu élevé et les neuf autres (9) rapportent très peu d'activités de ce type; incluant quatre exceptions qui se disent croyants non pratiquants. Nous avons noté que quelques personnes ont mentionné ne pas être « pratiquants » mais faire des activités spirituelles de type méditation et réflexion sur le sens de la vie, sur la paix, etc.

Chez nos six hommes, l'un (1) d'entre eux rapporte un niveau très élevé d'activités spirituelles et les cinq autres (5) disent avoir très peu d'activités spirituelles autre que la messe.

Chez les femmes, une seule (1) rapporte un niveau très élevé d'activités spirituelles, une autre (1) rapporte un niveau peu élevé et les quatre (4) autres rapportent très peu d'activités de ce type.

- Répondant no 2 : « J'ai évolué; j'ai perdu beaucoup de gens dans ma vie depuis quatre ans. Je crois en Dieu [...] je suis croyante, non pratiquante, je prie et ça va me chercher à l'intérieur. La misère des personnes esseulées et malades, c'est ça qui est le pire à voir. Il faut accepter la vie comme elle est. C'est toi qui fais ta croyance. »
- No 6 : « Je fais de l'accompagnement auprès des malades, de l'accompagnement à la mort et au deuil, je médite et je réfléchis beaucoup au sens de la vie. Je suis consciente que la vie est éphémère et que je suis plus près de la fin que du début. »
- No 12 : « On est pratiquants, on est croyants, la foi pour nous autres, c'est très important, la prière, on prie tous les soirs, c'est important; sur semaine quelquefois on va à la messe, à des conférences sur la spiritualité. »

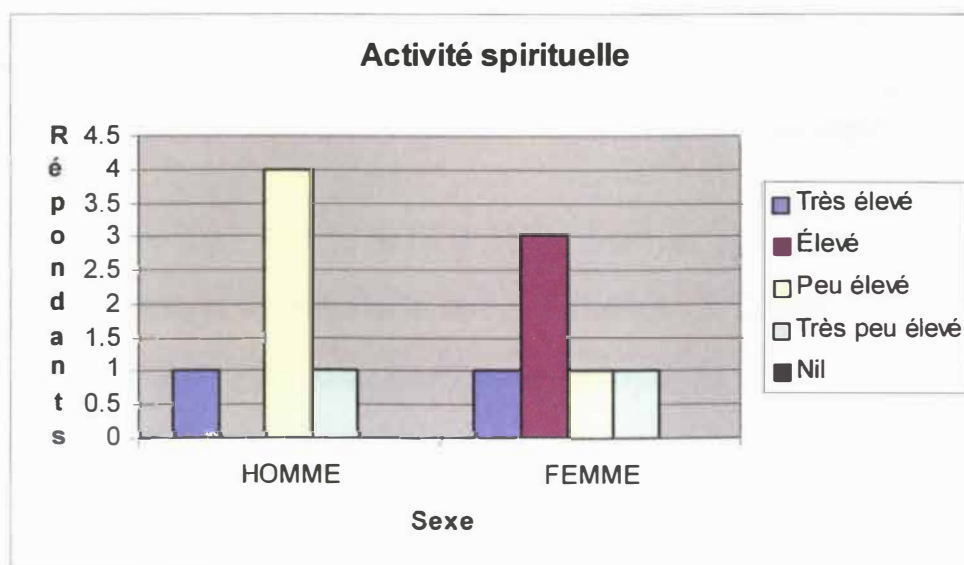


Tableau 9 : Activité spirituelle

« Perception du niveau d'activité antérieur »

La réponse à cette question nous permettra de vérifier si le répondant est plus ou moins égal à lui-même, à savoir s'il est moins actif ou aussi actif qu'il en avait l'habitude. Pour pouvoir comparer, il faut savoir s'il s'activait antérieurement. Voici, sur le tableau suivant, comment il compare lui-même son niveau d'activité antérieur à son niveau d'activité actuel.

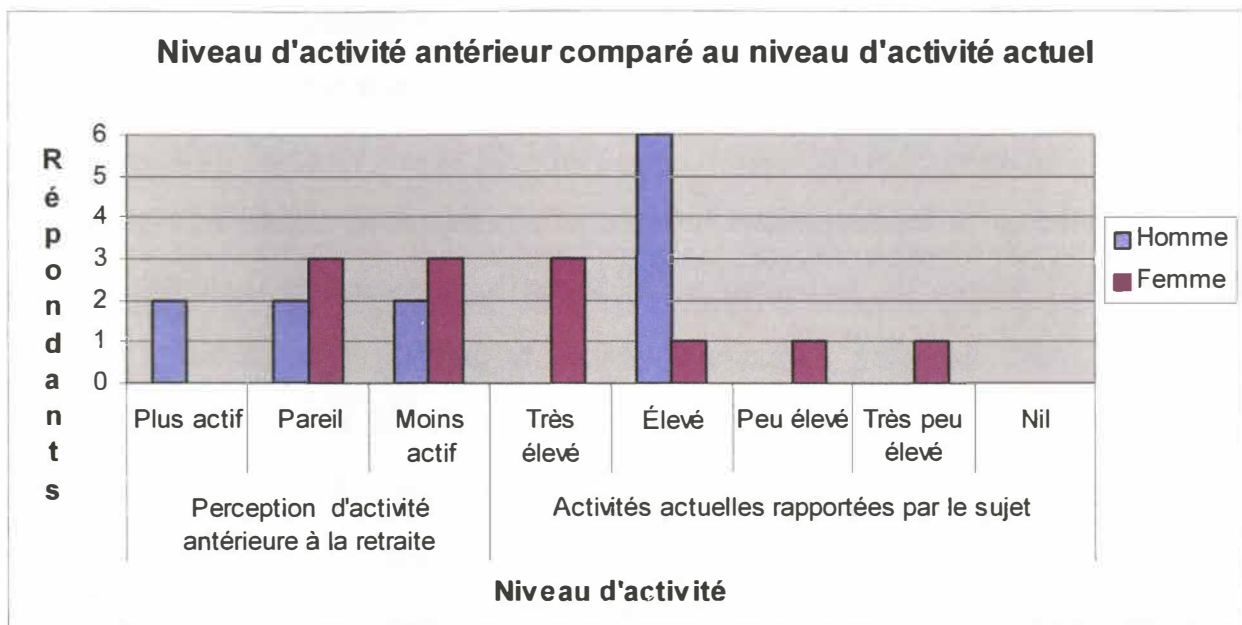


Tableau 10 : Niveau d'activité antérieur comparé au niveau d'activité actuel

- Répondant no 1 : « J'étais actif à 110% avant et je le suis encore; c'était la journée de travail et ensuite le soir, les clients ; je faisais du ski alpin les fins de semaine, j'assistais aux sports des enfants; [...] actuellement mon temps (de loisir) est assez chargé et presque tous les jours de la semaine.

- Répondant no 2 : « Avant, je travaillais 40-50 h /sem en plus des réunions le soir. Pendant les fins de semaine on jouait aux cartes; je cousais et je jouais au scrabble, je jardinais, je faisais mes conserves, mes confitures... »
- Répondant no 3 : « J'étais très active, j'étais vraiment une femme d'action; non seulement je travaillais, j'étais dans des associations [...] Depuis que j'ai pris ma retraite, je suis un peu moins active [...] je me repose un peu si j'en sens le besoin. »
- Répondant no 4 : « (J'étais) plus actif avant; on avait un plus grand terrain donc je faisais beaucoup plus de jardinage. J'ai arrêté de faire du camping. »
- Répondant no 5 : « Avant ma retraite, j'étais super actif, cela s'est bien passé d'en faire de moins en moins,[...] j'ai commencé à renverser la vapeur; j'ai mis tellement de temps et d'aide à mon environnement et en bénévolat [...] je m'en viens comme ça, profiter de la vie, un projet par mois [...] simplement aux travaux de la ferme et à mon implication politique même si reste disponible pour les autres, pour la parenté. »
- Répondant no 6 : « J'étais une personne très très active, presque étourdissante [...] une activité me reposait de l'autre [...] quand je ralentissais, c'était par souci pour mon mari et mes enfants [...] Je suis encore très active, mais j'ai choisi de prendre un peu de recul [...] j'ai encore des tâches à compléter, je veux aussi cesser de lire des rapports pour lire les poètes et les philosophes.»
- Répondant no 7 : « Je crois que je suis plus actif (maintenant qu'avant de prendre ma retraite), j'ai moins d'obligations et plus de loisirs.»
- Répondant no 8 : « J'étais une personne très active mais avant, j'étais limitée par mes heures au travail, maintenant, je peux planifier ma journée. »

- Répondant no 9 : « Oui, je suis un *workaholic*, j'aime ça travailler, je travaillais 50 heures par semaine [...] je jouais au hockey; je ne suis pas capable de regarder la télé ou de lire pendant de longues périodes. »
- Répondant no 10 : « Je suis à peu près aussi active que je l'étais avant, je sortais tous les soirs, j'allais faire de la natation; je fais pas pas mal les mêmes activités.»
- Répondant no 11 : « J'étais plus active avant, les loisirs c'était surtout les pensionnaires (centre d'accueil); je faisais ça (le bingo) avec eux le samedi après-midi. »
- Répondant no 12 : « Je suis très très actif, plus qu'avant, trop même, des fois je le sais pas ce que je vais faire mais quelque chose arrive toujours, je suis très actif et j'aime assez ça! »

« Perception de son propre état de santé »

Cette question porte sur l'état de santé du sujet tel qu'il l'estime lui-même. Il s'agit de la santé « fonctionnelle », telle qu'il la perçoit et non telle qu'évaluée par un professionnel de la santé. Étant donné qu'aussi bien les activités de loisir que le plaisir à les faire, risquent d'être diminués lors de problèmes de santé, nous recherchions des sujets qui se considèrent en bonne santé.

De plus, « la santé, en particulier la santé subjective, est l'une des variables les plus fortement reliées au sentiment de bien-être chez les personnes âgées » [...]. Ajoutons que plus la personne estime sa santé chancelante, plus son sentiment de solitude est intense ou fréquent. (Vézina et al 1994 :20)

Selon certaines études, « la retraite entraîne des effets négatifs sur la santé; selon d'autres elle n'a aucun effet ou bien encore, elle aurait des effets positifs. En fait, il est difficile de faire la distinction entre

les conséquences du vieillissement et ceux reliés à la prise de retraite ou l'entourant. [...] On a en outre établi que les personnes qui avaient pris une retraite prématurée pour cause de maladie avaient un niveau de scolarité plus bas que celles qui s'était retirées plus tard qu'on y compte plus de travailleurs manuels ou d'emplois subalternes (34% chez les travailleurs non qualifiés versus 19% chez les professionnels ou cadres). » (Forum National sur la santé 1998:194)

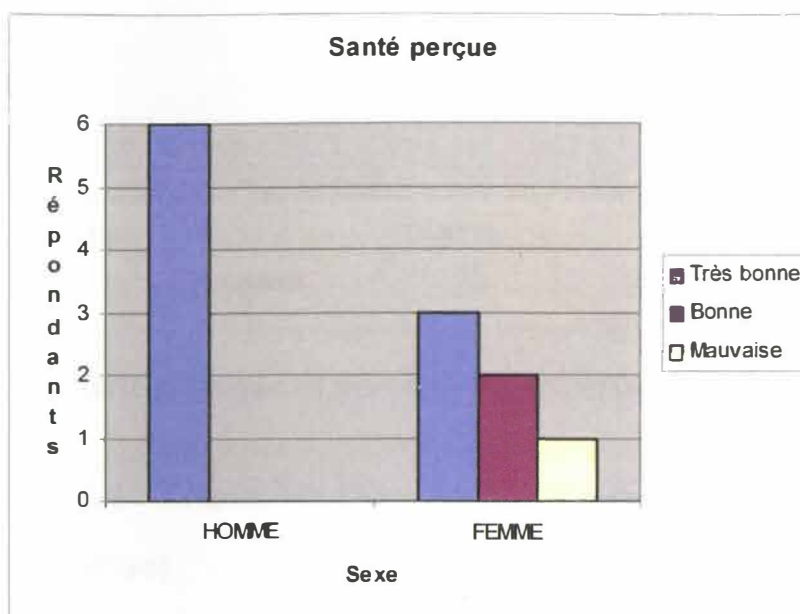


Tableau 11 : Santé perçue

Chez nos sujets, on retrouve onze (11) personnes sur douze (12) qui avaient vraisemblablement des conditions de travail plutôt bonnes ou très bonnes et un plan de pension sécurisant. Pas de surprise, c'est justement ces 11 personnes qui se disent aujourd'hui en bonne ou en très bonne santé et ne mentionnent pas de maladie ayant précipité leur retraite. La seule personne (le no 11) qui décrivait son travail comme pénible et épuisant, ne comportant pas de sécurité de retraite, est celle qui a dû cesser de travailler pour cause de maladie et qui s'en remet mal.

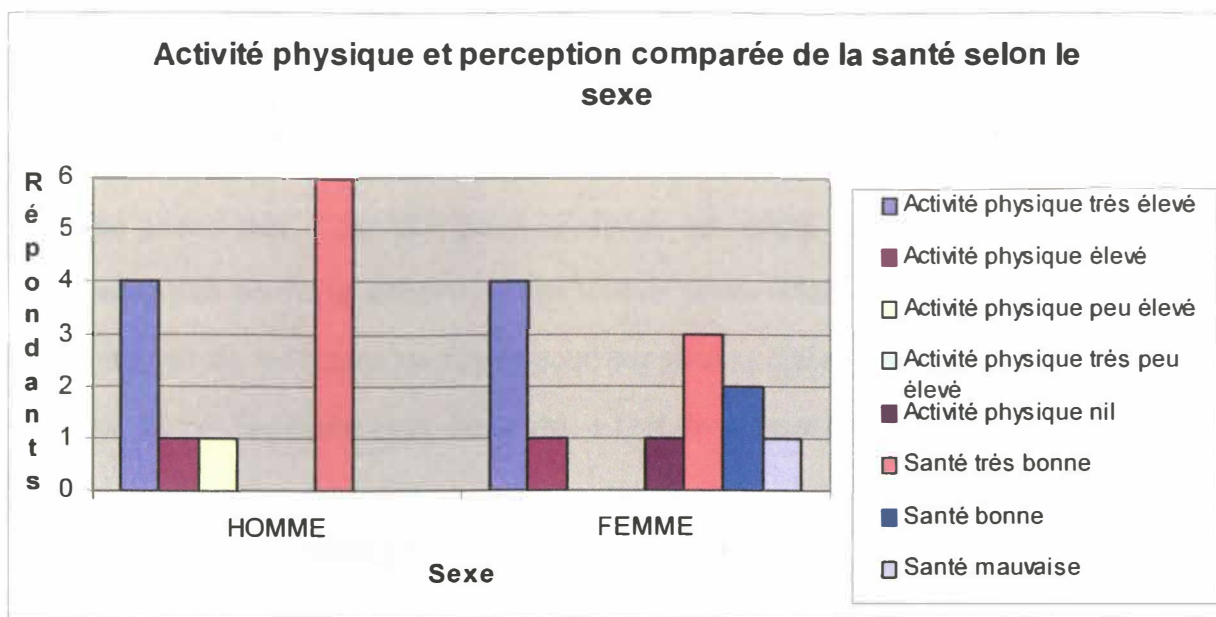


Tableau 12 : Activité physique et perception comparée de la santé selon le sexe

- Répondant no 1 : « Parmi les chanceux [...], vraiment pas de problèmes. » (ex chef d'entreprise)
- no 2 : « Je suis en très bonne santé et j'en remercie le bon Dieu chaque jour. » (ex cadre)
- no 3 : « ...satisfaisant. Comme toute autre machine, je vieillis, c'est normal; je suis assez en forme; pas très en forme mais assez. » (ex enseignante)
- no 4 : « Ma santé est très bonne, je suis en forme. » (ex enseignant)
- no 5 : « Je me considère chanceux à 95% au point de vue santé et j'en prends soin. » (ex professeur d'éducation physique)
- no 6 : « Mon état de santé est assez bon. » (ex infirmière)
- no 7 : « Je suis en assez bonne santé. » (ex DG d'entreprise)
- no 8 : « Je suis en assez bonne santé. » (ex infirmière)
- no 9 : « Je suis en très bonne santé [...] je me fais évaluer une fois l'an [...] on fait attention au point de vue gras. » (ex spécialiste en relations de travail)

- no 10 : « J'ai une très bonne santé [...] la santé, c'est précieux. » (ex préposée à la stérilisation dans un hôpital)
- no 11 : « Quand tu arrêtes de travailler parce que tu es épuisée, tu as toutes sortes de malaises dus à l'épuisement, hausse de tension artérielle, etc. Cela se prend mal, c'est dur pour le moral; ma santé est mieux qu'il y a six mois, mais pas parfaite encore. » (ex unique propriétaire responsable des soins de jour et de nuit dans un foyer pour personnes âgées)
- no 12 : « Très bon état de santé. » (ex directeur d'école)

« Évaluation du bien-être et de la satisfaction de sa vie »

Notre dernière question portait sur la disposition d'esprit du sujet depuis qu'il est à la retraite. Nous voulions savoir s'il est satisfait de la vie qu'il mène, afin de le catégoriser selon Paillat.

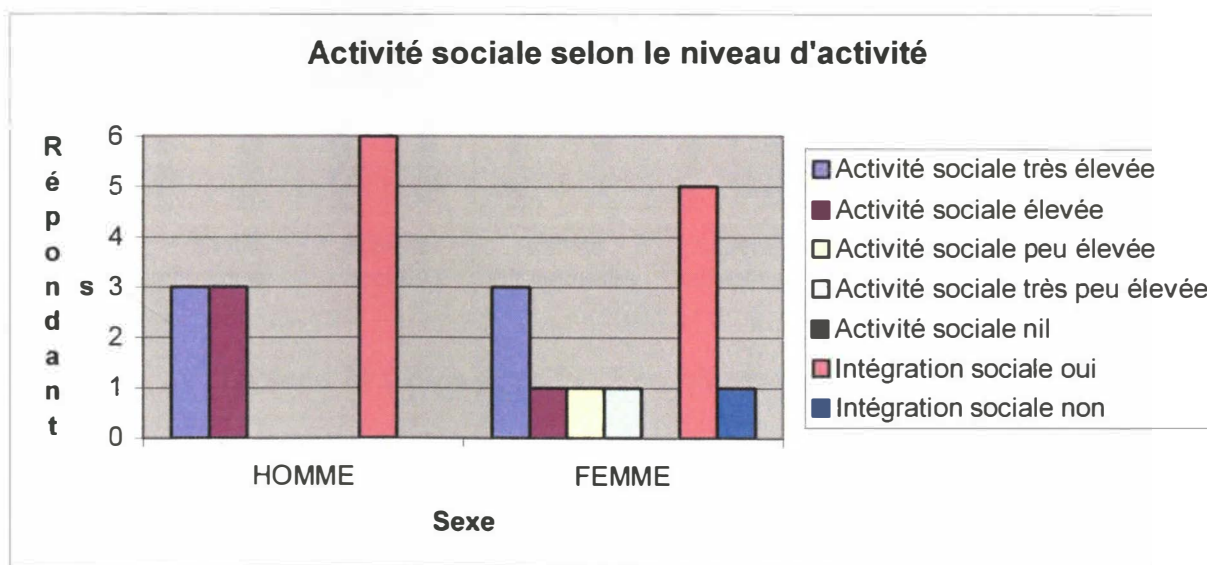


Tableau 13 : Activité sociale selon le niveau d'activité

Le bien-être est une question globale concernant le sens que le répondant attribue à son statut de retraité. « L'autoévaluation comporte l'avantage d'être une mesure

directe et économique.» (Vézina et al 1994 :210) « Le répondant doit cependant s'appuyer sur des critères de références internes pour s'auto évaluer [...] référer à ses convictions et à ses valeurs et faire spontanément confiance à son propre jugement. » (Couture et al 2002 :10)

La réponse à cette question nous permet de savoir si notre répondant a des objectifs, des loisirs qui l'occupent et l'intéressent; bref, qui sont susceptibles de lui procurer un sentiment de bien-être et découvrir dans cette transition de vie, un défi ou une nouvelle occasion de croissance.

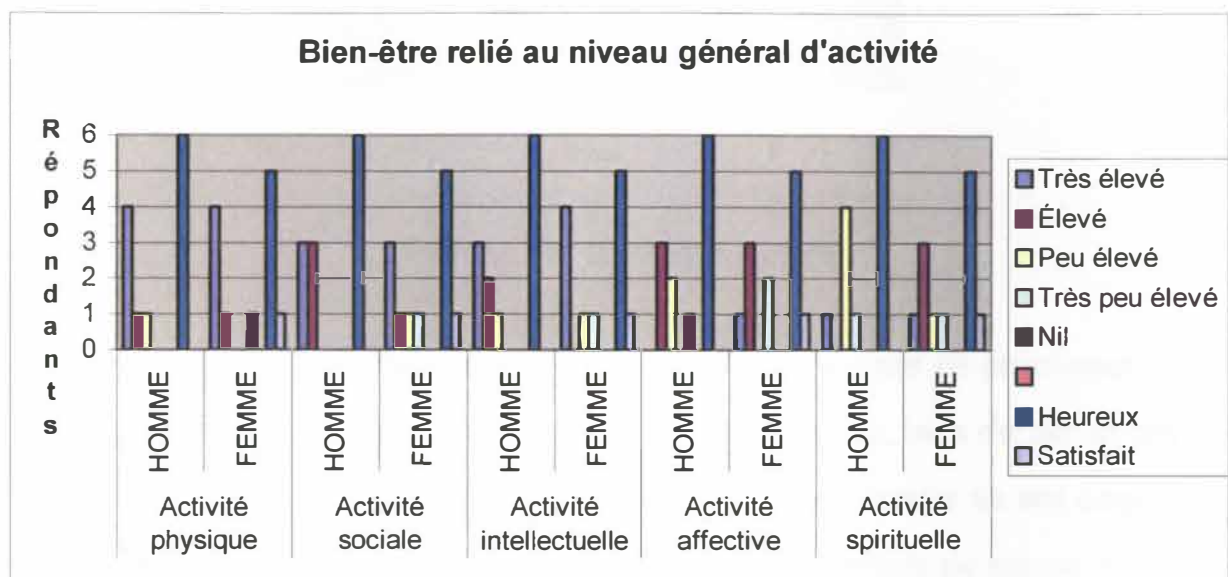


Tableau 14 : Bien-être relié au niveau général d'activité

« On croit qu'étant donné les changements d'attitudes à l'égard du travail et des loisirs, les loisirs sont en voie de devenir un des plus importants facteurs critiques du bien-être général d'une personne.» (Brown et al 1991:369) « Il y a une indication claire à l'effet que les activités qu'on pratique sont moins importantes que la façon dont on les considère en terme de prédiction du bien-être. » (Brown et al 1991 : 388)

La totalité de nos sujets (12 sur 12) se sont dit heureux d'être à la retraite. On en trouvera ci-joint quelques extraits particulièrement révélateurs. Même la personne malade s'est dite heureuse d'être à la retraite ; nous la citons aussi.

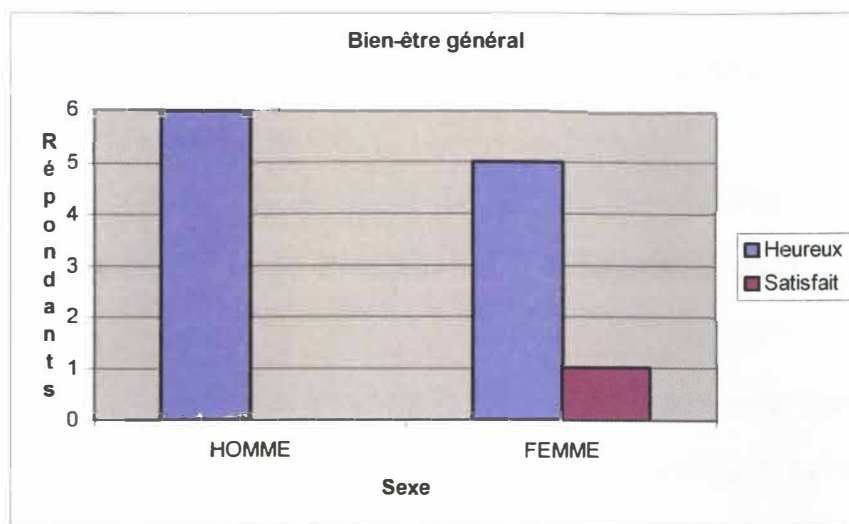


Tableau 15 : Bien-être général

- Répondant no2 : « Tant que je suis en santé, il n'y a pas de problèmes ; on vit jour par jour. La retraite, c'est un autre genre de vie, bien dormir et prendre de l'air tous les jours, c'est ça l'important. Être à l'écoute de son corps, c'est très important aussi. Je suis très heureuse et satisfaite de ma vie. »
- no 5 : « La retraite est un temps heureux et je suis content d'en profiter autant que je suis capable. »
- no 6 : « J'ai la chance d'être née heureuse ; les bons côtés de la vie m'apparaissent toujours avant les côtés négatifs. Je suis contente de la vie que j'ai menée et de ma vie au travail mais c'est derrière moi. Je n'ai pas honte de mon statut de retraitée même si on est souvent tentés de

s'identifier par ce qu'on a été plutôt que de dire simplement : je suis retraitée et je profite bien de ce temps de ma vie. »

- No 7 : « Ma vie est excellente, je suis content et très satisfait de ma vie, je ne regrette pas ma retraite. »
- No 9 : « Je ne suis pas malheureux de mon état de retraité, moi j'ai passé ma vie sur la réalité ; prendre sa retraite c'est la réalité rendu à cette étape de la vie. Je vis bien, j'aime ma vie. »
- No 10 : « Oui, je suis très heureuse d'avoir pris ma retraite [...] il ne faut pas rester à la maison, moi je m'occupe et j'ai beaucoup de fun. Beau temps mauvais temps, je sors. »
- No 11 : « Oui, je suis satisfaite. Je ne me dépêche pas, mon temps n'est plus calculé et la pleine liberté, c'est la joie, je suis contente. C'est important de prendre du temps pour moi [...] je récupère. Il ne faut pas dépasser ses limites, il faut se reposer. »

LIENS ET ÉCARTS ENTRE NOS RÉSULTATS, NOS HYPOTHÈSES ET LE MODÈLE DE PAILLAT

Pour établir nos hypothèses et pour les vérifier, nous nous sommes basés sur le modèle de Paillat, décrit dans son étude (1989) « Le passage de la vie active à la retraite ». Ce modèle est à l'effet que les retraités ne font pas tous un cheminement identique et que ce cheminement est un processus en constante évolution ; un aperçu des motivations entraînant cette évolution permet toutefois de faire certaines prévisions. Paillat classe les différents types de passage à la retraite selon les attitudes des retraités, leur niveau d'activité, leur état de santé et leur sentiment de bien-être et de satisfaction de la vie. « La vie de retraite ne se présente pas sous forme d'un plateau ; elle est marquée par des évolutions permanentes au cours des années. Ces évolutions obéissent à des déterminations dont la connaissance peut autoriser des prévisions. » (Paillat 1989 :184)

L'hypothèse sous-jacente à tout notre propos est qu'un aménagement actif du temps libre des nouveaux retraités est satisfaisant et s'accorde avec la vie contemporaine des *baby-boomers*. Globalement, notre mince groupe de répondants confirme tout à fait cette hypothèse ; onze sur douze d'entre eux sont actifs ou très actifs et se disent entièrement satisfaits de leur vie. À part la douzième personne qui est malade, tous ont à la fois des projets et du plaisir à les échauffer et à en parler.

Notre première hypothèse est à l'effet que des loisirs plus actifs sont des facteurs en corrélation directe avec la satisfaction de la vie. La presque totalité de nos répondants ont un fort niveau d'activité et une grande satisfaction de la vie. D'emblée, nous n'avons eu aucune hésitation, après avoir écouté leurs propos, les avoir réentendus et relus, à les situer selon les catégories définies par Paillat.

Même si au fond, nous aurions trouvé intéressant de voir se dessiner les quatre catégories dites : « effondrement », « repliement », « réanimation » et « épanouissement », il a été très vite évident qu'il nous « manquait » une catégorie. En effet, un de nos sujets était très visiblement effondré (épuisé physiquement et psychologiquement, incapable d'activités d'aucune sorte), un autre entrainé dans la catégorie « réanimation » ; il se dit toujours occupé bien que ses activités soient réellement moindres que les autres ; il est quand même très satisfait d'être à la retraite. Les dix autres entrent très nettement dans la catégorie des gens épanouis ; ils s'activent et sont fiers d'avoir de nouveaux défis ; ils ont des projets, semblent jouir de leur famille, de leurs amis et de la vie en général. Ils font encore des apprentissages et certains acceptent du travail à la pige.

Nous sommes bien conscient de la faible taille de notre échantillon. Malgré ce fait, il reste que dix sur douze de nos répondants se comportent tout à fait comme le décrit Paillat quand il observe le rapport entre le profil du retraité et son niveau de valorisation et de satisfaction de ses choix ; c'est tout de même un rapport non négligeable et tout à fait cohérent avec les caractéristiques de notre échantillon :

« Plusieurs aspects sont en effet à distinguer ; selon le statut socio-économique et le profil « socioculturel » antérieurs d'un individu, le temps de la retraite pourra être consacré à des loisirs plus ou moins actifs, plus ou moins valorisants ; par ailleurs, de nombreuses personnes âgées vivent leur retraite comme une sorte de temps fort du loisir, en profitant pour pratiquer des activités auxquelles elles aspiraient antérieurement. Quels qu'en soit le contenu, les projets reliés au loisir constituent sans doute une part significative des conceptions actuelles de la retraite. » (Pronovost 1996 :118)

Ce qui a été moins évident que de catégoriser nos répondants, a été de déterminer si leur satisfaction de vie était liée à leur niveau actuel d'activité. Nous pensons que

leur niveau d'activité antérieur est tout à fait susceptible de favoriser la poursuite d'une vie active (continuité). Peut-être pour cette raison, il n'a pas non plus été très facile de discerner si leur activité est la cause ou l'effet de leur satisfaction de vie. Précisons à nouveau ici que ces résultats sont tout à fait cohérents avec la nature de notre échantillon : population aisée (un seul ne bénéficie pas de pension de travail), retraités qui ont connu une transition heureuse (tous moins cette dernière avaient préparé leur retraite et l'ont bien vécue). Tous bénéficient de support social, ils entourent les autres et se sentent entourés.

Notre deuxième hypothèse est à l'effet que la coupure, les pertes et l'adaptation impliquées par la retraite du travail ne changent pas ; ce qui change, c'est le fait qu'elle soit prise plus jeune et que les gens y arrivent en meilleure santé, ce qui leur permet des options plus diversifiées, selon leur âge et leur niveau d'activité général antérieur. Nous croyons donc que nos répondants, de jeunes retraités, sont susceptibles d'amorcer une retraite plus active que jadis, alors qu'on prenait la retraite plus tard dans la vie, et que ce facteur de retraite à un plus jeune âge, associé à un plus grand niveau d'activités, est précurseur de bien-être et satisfaction de la vie.

Dans les faits, la majorité de nos répondants nous ont dit qu'ils s'étaient préparés à la retraite, souvent depuis quelques années, et même que certains l'avaient prise de façon progressive. Tous, moins un, se sont dits très heureux et bien adaptés. Il est toutefois remarquable que plus d'un nous ait précisé que malgré la satisfaction de vie que la retraite leur procurait, ils étaient bien conscients qu'ils avaient franchi une étape plus avant dans la vie et « qu'il y avait plus de temps derrière que devant ». Donc, bien sûr il y a la conscience très nette d'un deuil, d'une partie de la

vie derrière nous, de la perte de statut social (l'une nous a dit : « je tiens à dire que je suis retraitée même si on est quelquefois porté à s'identifier par ce qu'on a été plutôt que par ce qu'on est »). Dans ce sens, la coupure occasionnée par la retraite, effectivement, ne change pas. Toutefois, ce qui change, semble bel et bien les options puisque là encore, la forte majorité de nos répondants sont débordants d'activités. Là où notre hypothèse boîte un peu, c'est dans le fait qu'on croyait que puisque les gens arrivent jeunes à la retraite, ils ont plus d'options et sont plus actifs. En réalité, l'âge de nos répondants varie sensiblement (jusqu'à 17 ans d'écart) et les plus âgés ne sont pas les moins actifs ; au contraire. Le niveau d'éducation, l'implication sociale et la curiosité intellectuelle, dans le cas de nos répondants ont paru influencer davantage leur comportement.

Nous avons remarqué que plusieurs de nos répondants ont dû, voulu ou eu l'occasion (qu'ils ont saisie) de « bûcher » pendant leur vie au travail, de façon telle qu'ils ont progressé de plusieurs échelons et accédé à des postes supérieurs ; il faut pour cela un certain dynamisme.

Nous avons appris de nombreux auteurs cités préalablement qu'il est plus facile à des personnes favorisées à différents égards de ne pas « perdre pied » devant des situations nouvelles, de même que le niveau d'éducation est le facteur le plus fortement relié à la santé. Leurs besoins de base étant déjà comblés ; une forte majorité de nos répondants sont en effet favorisés à plusieurs égards. Comme le disait récemment un professeur de sociologie de l'Université Laval : «... il y a d'autres aspects (que les possessions matérielles) qui doivent être pris en considération. Il y a peut-être la qualité de vie. [...] on parle d'aspects monétaires,

pour la bonne raison qu'on vit dans une société dans laquelle tout se mesure à l'aune de l'argent. » (Langlois 2003 :4)

Nous avons aussi observé que nos répondants semblent avoir été plutôt épargnés malgré le fait que dans la vie de tous, plus encore chez les aînés, une maladie grave ou un deuil peut survenir, chambouler toutes nos capacités physiques et bouleverser un équilibre longuement acquis.

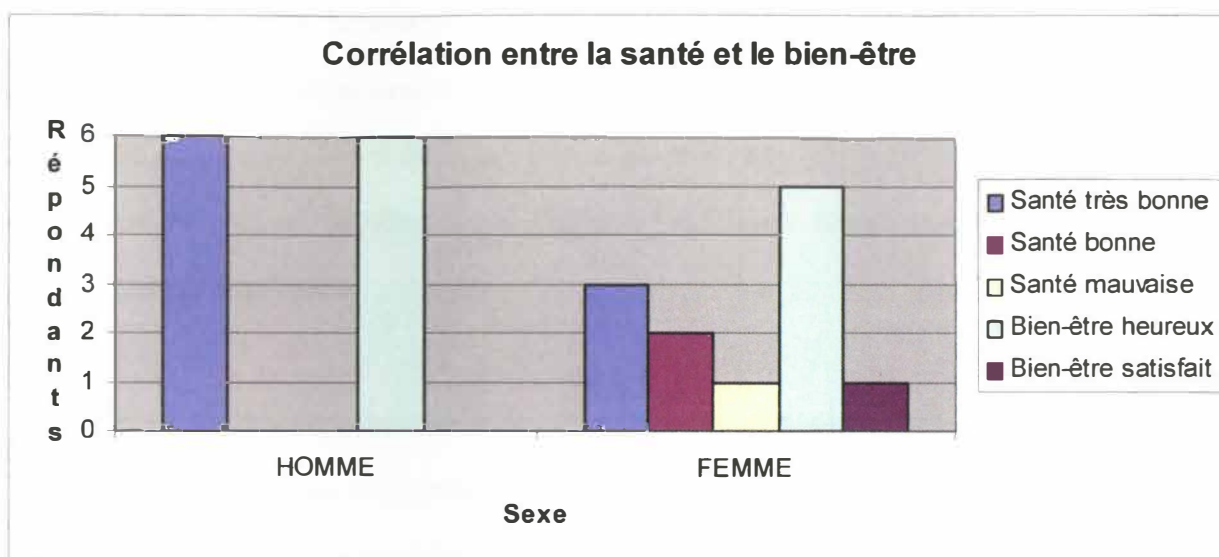


Tableau 16 : Corrélation entre la santé et le bien-être

Il nous est apparu difficile d'établir des règles absolues quant à la validité de l'interprétation des données issues des entrevues téléphoniques. Afin de contrer cette limite, nous avons demandé un point de vue indépendant. Ceci n'a pas enrayé l'écueil du langage. En effet, les mots n'ont pas la même signification pour tous; même pour les répondants qui se ressemblent à plusieurs égards. Ainsi, « faire de l'exercice » se limite à marcher deux coins de rue pour les uns tandis que pour les autres, on parle de 10 km.

Quant aux choses dites « spirituelles », le sens qu'on leur attribue varie beaucoup. Quelquefois, on parle de tout ce qui est lié à la religion, prière, foi, etc. ; d'autres fois, le sens est péjoratif (punaise de sacristie), il peut aussi être lié à tout ce qui s'appelle introspection, amour du prochain et charité « chrétienne » et parfois même on l'apparente aux sciences occultes. Dans presque tous les cas, le sujet nous est apparu plutôt tabou et de nature plutôt « jardin secret ».

Nous avons rencontré le même phénomène de « décodage » dans presque tous les domaines. Il a fallu comprendre les sous-entendus. Ainsi, presque tous les hommes ont semblé s'en remettre à leur conjointe pour « recevoir » amis et enfants et peu d'entre eux en ont parlé comme s'il s'agissait de leurs propres activités même s'ils paraissaient s'y impliquer.

Malgré le modeste nombre de répondants, il a été plus difficile que prévu de regrouper le nombre de personnes voulues. Plusieurs des personnes déjà ciblées et ayant accepté de collaborer étaient devenues impossibles à utiliser puisque nous visions des gens à la retraite depuis peu et que notre projet s'est étiré passablement.

Il a été intéressant de noter que plusieurs de nos répondants ont fait montre de beaucoup de réalisme quant « au temps qui passe et au temps qui nous reste », à la joie d'être grands-parents après celle d'avoir été parents et en définitive, à la satisfaction d'une vie à ce jour bien remplie. Selon plusieurs de nos répondants, la vie est un privilège chaque jour renouvelé, qu'on a le devoir de préserver dans tout ce qui dépend de nos actions. Plusieurs ont mentionné le mot « plaisir » et leur ton ne laissait pas de doute quant à l'acceptation sereine de leur âge.

Claudine Attias-Donfut et al (chap. 14, dans Paillat et al 1989) différencie cinq types de pratiques des jeunes retraités déjà mentionnés précédemment, soit : « la *retraite-loisir*, la *retraite conviviale*, la *retraite intimiste*, la *retraite retranchée* et la *retraite abandon* ». Nous avons prévu raffiner notre analyse en utilisant ces types de pratique. Nous remarquons cependant chez nos répondants, un mélange de pratiques de loisirs qu'on suppose s'apparenter à un phénomène contemporain. Une seule personne parmi nos répondants vit une *retraite abandon*, compatible avec son mauvais état de santé et les exigences d'un travail préalable peu gratifiant. Chez les autres, on observe des loisirs dynamiques utiles et valorisants ainsi qu'une convivialité qui leur apporte visiblement de la satisfaction. Malgré ces deux caractéristiques, on observe aussi chez plusieurs d'entre eux un volet que Paillat qualifie « d'intimiste » puisqu'ils mentionnent une « recherche d'intériorisation », « lecture des philosophes », etc.

Les retraités interviewés fréquentent peu les groupes traditionnels d'aînés de type « Âge d'or » et ne les ont même pas mentionnés sauf deux d'entre eux. Nous n'avons pas posé la question mais leurs propos nous ont donné à penser qu'ils ne s'y reconnaissaient pas.

Le phénomène social du vieillissement réussi et de la « mode » jeune et en santé semble ressortir également des propos de nos répondants. Ils démontrent qu'ils ont intégré les valeurs actuelles en matière de santé et de vieillissement dans la société contemporaine qui les entourent. Le fait d'être actifs est un exemple de bon comportement social.

Dans notre échantillon, nous avons observé un phénomène qui est sans doute appelé à prendre plus d'ampleur : le retour intermittent au travail, de retraités de plus en plus nombreux. Pouvions-nous considérer qu'ils sont bel et bien à la retraite ? Nous avons opté pour l'affirmative parce qu'ils avaient le choix de s'activer ou non, et parce que leurs travaux étaient limités dans le temps (de type contrat). Nous avons tenu compte des écrits (mentionnés dans nos textes) à l'effet que de jeunes retraités veulent encore produire, qu'ils en ont la capacité et que la société peut (et doit) utiliser leurs compétences. Nous avons eu l'occasion de vérifier la valorisation rattachée à cette possibilité de « produire » encore, dans une société de production et d'avoir un statut, une étiquette sociale en conséquence, en plus du revenu possiblement intéressant, même si ce revenu peut être symbolique, en nature ou se présenter sous d'autres formes que les formes salariales traditionnelles.

Nous avons aussi pu vérifier, que malgré le niveau élevé d'activités de nos répondants, la majorité d'entre eux ont dit clairement ou exprimé dans leurs dires, que leurs activités diminuaient avec l'âge, «qu'ils prenaient le temps de souffler », qu'il y a un temps pour tout et qu'il faut ralentir le rythme. Ceci s'accorde bien avec le ralentissement normal favorable à une intériorisation plus grande reliée aux tâches du vieillissement.

CONCLUSION

Nous savons qu'il est difficile d'établir des règles quant à la validité de l'interprétation des données issues d'une étude portant sur un nombre aussi limité de sujets ; son pouvoir de généralisation est donc faible. Plusieurs de nos répondants avaient des caractéristiques semblables ; il s'agissait d'un choix que nous avons fait, en raison des caractéristiques d'un bon nombre des « nouveaux retraités », de l'apparente représentativité des sujets, et sans doute parce qu'ils provenaient d'un milieu qui nous était plus familier. De plus, nous étions physiquement loin de nos répondants. L'apparente homogénéité de leurs propos peut être le résultat de l'échantillon et des choix méthodologiques déjà faits. Le petit nombre de personnes entendues en entrevue, nous a cependant permis d'écouter plus longuement les propos de chacun et de faire les découvertes utiles à notre recherche. La possibilité de faire seule les entrevues (enquêteur unique) a sans doute favorisé une cueillette d'informations plus homogène, plus riche, plus complète et plus révélatrice, les répondants, ayant déjà fait l'objet d'un rendez-vous téléphonique et eu le temps de penser à l'avance aux sujets sur lesquels ils seraient questionnés.

Un des apports de cette recherche a été de nous éclairer sur la différence des pratiques, attitudes et modes de vie, selon le contexte social des différentes personnes. Malgré le faible nombre de participants, nous avons aussi observé les variations du sentiment de pouvoir sur leur propre vie (*locus of control*) et sur les actions entreprises pour maîtriser et gérer les événements en conséquence.

Nos répondants nous ont aussi permis de confirmer les écrits de Dorion à l'effet que : « plus le statut d'emploi est élevé, plus les retraités déclarent avoir comme principale activité d'être productifs. » (Dorion et al 1997 :180) Nos données sont congruentes avec les écrits de Paillat à l'effet que : « à mesure que les retraités perdent certains de leurs rôles sociaux [...] ils pourraient compenser par de nouveaux rôles [...] augmenter la participation à diverses activités de loisir [...] tendance plus visible chez les jeunes retraités. » (Paillat 1989 :129) Ceci, ajouté aux défis inhérents au vieillissement et à la baisse de la natalité, nous amène à penser, comme le soulignent déjà des chercheurs, qu'il « faudra encourager le perfectionnement des plus jeunes générations, et éliminer les obstacles à la participation à la population active des personnes proches de la retraite. » (Mérette 2002:27)

Nous avons eu le sentiment que peu de jeunes retraités recherchaient des activités qui leur soient spécifiquement destinées et qu'une des raisons était l'attitude de maternage ou de condescendance qu'ils craignaient d'y retrouver; le catalogage également. D'autres nous ont dit préférer s'entraîner tôt ou seuls pour éviter d'aller au gym avec de « beaux jeunes bronzés ».

Ces observations vont tout à fait dans le sens de la logique sociale actuelle, qui fait qu'on a le droit de vieillir mais il est bon de le faire le plus discrètement et le plus tard possible. Le bon aspect de cette philosophie est que les *baby-boomers* s'efforcent de rester jeunes et en santé. Ce faisant, ils profitent de leur vie et la société en fait également son profit. L'aspect moins reluisant est le fait que la vieillesse ne respecte pas les aînés et que ce superbe sentiment de bien-être que nous avons eu le plaisir d'observer parmi nos répondants est fragile et précieux.

Nous avons observé chez notre petit nombre de répondants, des comportements qui nous ont paru différer sensiblement de ceux de la génération antérieure. Ce phénomène avait déjà été souligné il y a quelques années par Paillat et rapporté comme suit par Pronovost : « ...on observe des modifications majeures depuis une décennie dans les comportements culturels des retraités [...] effet spécifique de retraite qui va à contresens du modèle normatif du vieillissement. » (Pronovost 1997 :171)

Ainsi, nous remarquons, tout comme l'a fait de façon grandement plus vaste que nous, l'enquête de Dorion, Fleury et Leclerc (1997), que le loisir éducatif prend de plus en plus sa place chez les jeunes retraités. C'est une approche qui pourrait être fort intéressante à étudier lors de prochaines recherches.

Notre grille d'analyse nous a aidé à saisir la complexité du sens que les aînés donnent à leurs différentes pratiques d'activités. La panoplie d'activités des nouveaux retraités nous est donc apparue comme une pratique porteuse de valeurs socioculturelles que les retraités partagent avec leur groupe d'appartenance et qu'il importe de mettre à jour pour pouvoir mieux la comprendre. Par exemple, ils s'organisent, rénovent et planifient, en conséquence d'une vie susceptible de se prolonger et qu'ils souhaitent indépendante. Nous avons perçu dans leurs propos, l'établissement de règles de vie adaptées au vieillissement ou à quelque forme de préparation à cet effet. Suite à leurs propos, nous pouvons dire qu'ils se comportent de façon semblable aux nouveaux retraités de leur âge avec qui ils partagent des activités, ce qui nous a donné à penser qu'il s'agissait d'une attitude propre aux *baby-boomers*.

ANNEXE 1

Questionnaire

1. Je vais commencer par vous demander votre âge, puisque je dois questionner des personnes qui sont toutes d'un âge semblable.
2. Sexe : Masculin
3. J'ai aussi besoin de savoir où vous habitez. Ce que je cherche vraiment à savoir, plus que le nom de votre rue, c'est si vous vivez à la ville ou à la campagne, si vous êtes près ou loin des services, si vous êtes à un endroit où il y a des moyens de transport, des clubs sociaux, des endroits où c'est plus facile ou plus difficile de faire certains types d'activités, n'importe quel type d'activités, rencontrer des gens, vous entraîner, etc.
4. Est-ce que vous vivez seul ? Avez-vous un compagnon ou une compagne de vie, des enfants, parents ou amis qui vivent avec vous ? Est-ce que vous avez le soin de quelqu'un, soit un membre de la famille ou autre, des enfants, petits-enfants, parent, conjoint, ami?
5. Quel âge aviez-vous quand vous avez pris votre retraite :
6. Est-ce que c'est vous qui avez pris la décision de prendre votre retraite ? Comment est-ce que cela s'est passé ? Dans quelles circonstances et pour quelles raisons avez-vous quitté votre travail? Comment s'est fait le changement, la transition, entre votre travail et la retraite ? Avez-vous eu le temps de vous préparer?
7. Quel type de travail (manuel ou autre) faisiez-vous quand vous étiez au travail? Avez-vous eu plus d'un emploi à différents moments, (ou en même temps)? Combien de temps avez-vous fait le même travail ? Quelle sorte de tâches deviez-vous faire dans ce genre d'emploi ? Qu'est-ce qu'on

exigeait de vous comme formation, comme préparation, ou exigences d'emploi?

8. Cette fois, je vais vous demander une question assez large concernant votre situation économique ... Par exemple, comment considérez-vous cette situation par rapport aux gens de votre âge? a) Vous trouvez-vous à l'aise financièrement?; b) Considérez-vous vos revenus suffisants pour répondre à vos besoins fondamentaux ou à ceux de votre famille; c) Vous considérez-vous pauvre; d) Vous considérez-vous très pauvre...?)
9. Concernant vos activités de loisir, je veux dire toutes sortes d'activités que vous pourriez faire depuis que vous êtes à la retraite, y a-t-il une ou des personnes avec qui vous êtes bien pour faire des activités ? Est-ce que sa présence ou son absence a de l'influence sur vos activités de loisir?
10. Quelles sortes d'activités de loisir faites-vous depuis que vous êtes retraité et à quelle fréquence ? Pratiquez-vous des activités physiques? (je veux dire des activités qui demandent une dépense d'énergie, corporelle), ...des activités sociales ? (je veux dire des activités qui vous permettent d'entrer en contact avec les autres) ... des activités intellectuelles ? (le genre d'activités qui permettent d'exercer son raisonnement, sa mémoire, sa capacité de réflexion)..., des activités affectives ? (cette fois, je parle des activités qui vous permettent de manifester de l'attention, de l'affection ou du souci pour les autres),... et finalement, faites-vous des activités spirituelles ? (je veux dire des activités qui vous mettent en contact avec un être suprême ou une réalité qui vous dépasse, qui donne un sens global à votre vie)?

11. Et avant de prendre votre retraite, je voudrais encore vous demander si vous étiez une personne active, et comment vous qualifieriez votre niveau d'activité général antérieur à la retraite?
12. Selon votre propre estimation, pas celle des autres ni l'examen du médecin, vous, comment trouvez-vous votre état de santé ?
13. Et maintenant, pour terminer, j'aimerais savoir comment vous évaluez votre bien-être ? Est-ce qu'on peut dire que vous êtes satisfait de la vie que vous menez ? Est-ce que pour vous être à la retraite c'est un état heureux dans lequel vous êtes content de faire partie et de profiter ou si c'est un statut qui vous rend plutôt malheureux et que vous regrettez?

ANNEXE 2 ENTREVUES

Répondant # 1

1. 68 ans
2. Masculin
3. [J'habite] à la ville, oui je suis près des services
4. Oui je vis avec une compagne
5. Ça fait complètement deux ans maximum que j'ai pris ma retraite
6. oui, c'était ma décision disons que ça c'est passé graduellement à partir de 60 ans; là j'ai commencé à diminuer le travail.
Disons qu'il était temps et j'avais prévu que c'était à peu près le maximum à cette époque là.
Oui parce que disons que j'ai été parmi les chanceux et j'ai pris les choses en diminuant, graduellement, c'est bien important.
7. Bien moi je faisais les deux, je faisais du travail manuel et je faisais de l'administration, chef d'entreprise, ça faisait depuis 45 ans.
oui [dans mon travail] ça prenait des qualifications d'agent d'administration et pour le côté manuel c'était un métier (pose de couvre planchers) donc oui ça prenait des qualifications, des cartes de compétence.
8. Non, [pas pauvre] dans la moyenne.
9. Oui, j'ai des activités en groupe (sociales et physiques).
10. Activités Physiques : Disons que j'ai des activités en groupe, je joue au bowling, je joue à la balle molle, je joue au badminton. Mon temps est assez chargé et presque tous les jours de la semaine, Je vais aussi au gym (Actiforme) pendant mon temps libre. Dans les activités, avec ces quatre là, c'est pas mal complet et l'hiver je fais aussi du ski alpin, je n'ai pas coupé le ski.
Activités Sociales : Bien en plus des activités déjà mentionnées, (j'ai des activités en groupe, je joue au bowling, je joue à la balle molle je joue au badminton.) Je joue aussi des jeux comme 'séquences' (jeu de société) et des jeux de cartes quand j'ai du temps libre.
Activités Intellectuelles : Bien en plus on est abonnés à l'université de Sherbrooke où on prend des cours pendant le jour une fois par semaine
Activités Affectives : Oui, à date ce que j'ai fait surtout, c'est décaper des meubles pour les deux filles.
Activités Spirituelles : Oui, disons que en gros je suis croyant, je ne vais pas souvent à l'église.
Autres : Non, c'est pas mal complet, pour les activités.

11. J'étais actif à 110% avant ma retraite et je le suis encore, c'était la journée de travail et ensuite le soir les clients, je faisais du ski alpin les fins de semaine, j'assistais aux sports des enfants, [...] actuellement mon temps (de loisir) est assez chargé et presque tous les jours de la semaine.
12. Parmi les chanceux, (au point de vue de la santé) c'est parfait je ne peux pas me plaindre, je n'ai pas vraiment de problèmes.
13. Non, moi je suis heureux ! (de ma retraite)

Répondant # 2

1. 63 ans
2. Féminin
3. Moi je vis dans la ville, je peux me déplacer en véhicule ou [je fais de] la marche, c'est un peu comme la campagne, c'est un vieux quartier et nous avons des grands terrains, Je suis dans un milieu que j'aime beaucoup. Nous sommes aussi tout près de l'hôpital, près des services.
4. Je vis seule, je suis veuve depuis 1 an et demi. J'ai des enfants mais ils ne vivent plus avec moi, j'ai beaucoup d'amis, autant féminins que masculins, j'aime le plaisir et la danse.
5. [J'ai pris ma retraite à] 59 ans, je venais d'avoir 59 ans en octobre.
6. Eh bien je ne sais pas si vous saviez les fusions des institutions financières, (j'avais un poste cadre) ont commencé à se passer; j'ai alors rencontré mon directeur et il y avait des possibilités que mon poste soit coupé. J'ai pris la décision de quitter. L'approche de la retraite s'est faite facilement; je l'ai prise au bon moment. Je n'ai jamais regretté de prendre ma retraite, je n'ai pas le temps de m'ennuyer.
7. Lorsque je suis entrée chez l'institution financière en 1969 il y a 31 ans, j'ai commencé comme caissière, j'ai appliqué pour certains postes et j'ai changé d'emploi, finalement, j'ai grimpé dans l'échelle: prêt hypothécaire, prêt personnels etc., j'ai fait tous les postes. Le dernier poste que j'ai eu, j'étais en ressources humaines. Prendre ma retraite était idéal pour moi au moment où cela s'est fait. Même si j'aimais mon emploi je n'ai pas regretté de l'avoir prise. J'avais une 12 année commerciale et, entre nous, cela valait plus que les formations plus poussées d'aujourd'hui. De plus on apprenait chaque nouvelle fonction « sur le pouce », en cours d'emploi. Dans mon travail en ressources humaines, il fallait montrer de l'empathie au personnel et j'étais fière de la façon dont je l'ai fait.
8. Je me considère comme une femme à l'aise et financièrement autonome; je ne crains pas pour l'avenir. Je vis très bien, je suis dans la classe moyenne et je suis bien comme tout le monde.

9. Je ne peux pas rester toujours à la maison, même si je suis autonome. J'aime ça jouer aux cartes avec mes amis, je fais de la danse, je prends des cours d'espagnol, je fais des bricolages, je n'ai pas besoin d'attendre après quelqu'un pour faire quelque chose, je ne m'ennuie pas, je suis bien comme ça. J'aime rencontrer de nouvelles personnes. J'aime la nature, l'entretien autour de ma maison.
10. Activités Physiques : Le jardinage, la construction comme quand j'ai récemment tout rénové toute ma maison, mon équipe de Bowling. Je fais beaucoup de marche, du vélo. Si on veut dormir la nuit, il faut bouger le jour.
- Activités Sociales : « (je vois régulièrement) mes petits enfants, je reçois beaucoup de visite à Noël et pendant l'été. Je joue aux cartes, je vais aux cours de danse et je fais de la bicyclette. J'ai beaucoup d'entregent. Je fais aussi de l'artisanat: tricot, couture.
- Activités intellectuelles : (je fais) des mots croisés, (je prends) des cours d'espagnol, la lecture j'en fais un peu moins car je commence à dormir dessus mais j'en fais un peu; je fais aussi des jeux de chiffres (je vais au théâtre).
- Activités affectives : Je me soucie beaucoup de mes amis, j'aime donner de l'affection; je visite des amis et connaissances malades, j'écoute ceux qui ont besoin d'être écoutés. Mes voisins peuvent m'appeler n'importe quand s'ils ont besoin de moi. J'ai pris soin longtemps d'un mari dépressif et alcoolique, aujourd'hui décédé. Je suis aussi dans une coop funéraire où j'apprends à aider les gens à faire face au deuil. Je veux grandir là-dedans. J'aime voir les enfants venir chez-moi; j'ai toujours quelqu'un à recevoir à manger.
- Activités Spirituelles : J'ai évolué; j'ai perdu beaucoup de gens dans ma vie depuis quatre ans. Je crois en Dieu, je suis catholique, quand on regarde autour de nous avec la guerre...je constate que nous vivons dans un pays privilégié. Je suis croyante mais non pratiquante, je prie et ça va me chercher à l'intérieur. Il faut accepter la vie comme elle est. La misère des personnes esseulées et malades, c'est ça qui est le pire à voir, on la voit partout, dans le journal, en première page, c'est toujours dur mais il faut accepter ça. C'est toi qui fais ta croyance.
11. Avant ma retraite je travaillais 45-50 heures par semaine en plus des réunions le soir, pendant les fins de semaines on jouait aux cartes; je cousais, je cuisinais, je faisais des conserves et des confitures, je jardinais; maintenant j'ai plus de temps pour moi et je peux faire mon jardinage.
12. Je suis en très bonne santé, je ne suis pas malade, je ne prends pas de médicaments, le seul médicament est pour mon cholestérol, je me considère très en santé et j'en remercie le bon Dieu tous les jours.

13. Avec l'âge nous n'avons pas le choix. Tant que je suis en santé, il n'y a pas de problèmes, on vit jour par jour, la retraite c'est un autre genre de vie. Bien dormir et prendre de l'air tous les jours c'est ça l'important. Être à l'écoute de son corps c'est très important aussi. Je suis très heureuse et satisfaite de ma vie.

Répondant #3

1. 56 ans
2. Féminin
3. [Je vis] à la ville, assez près des services, disons que l'autobus passe près d'ici, tout est idéal.
4. Je vis seule mais j'ai juste « Oscar » mon répondeur mais je ne le passe pas à personne d'autre, pas d'obligation familiale, pas de soins physiques à donner à qui que ce soit, seulement des soins moraux.
5. J'avais 53 ans [quand j'ai pris ma retraite]
6. Oui, je travaillais depuis 35 ans et on pouvait la prendre [la retraite] donc je l'ai prise. Personne ne m'y a poussée. C'était que j'avais fait mon temps, j'avais besoin de vacances permanentes. Ça c'est très bien passé, parce que j'avais 35 ans de service. On m'a donné une session [de préparation à la retraite] d'une fin de semaine, le syndicat m'a donné ça. Je n'ai pas vraiment planifié rien en avance. Quand je travaillais je ne pensais pas à me retraite je me concentrais sur l'école, au jour le jour, le travail et les enfants. Finalement on m'a dit que c'était ma dernière année et puis j'y ai pensé et j'ai profité de chaque moment, ça m'a fait réaliser que ce serait ma dernière remise de bulletin, ma dernière réunion de parent, mon dernier conseil. C'était bien comme cela.
7. J'ai été enseignante 35 ans. Enseigner, c'est animer, être en avant de 30 enfants, leur apprendre tout ce qu'on peut, préparer ses cours, aider les étudiants, faire de la correction plusieurs tâches comme cela. Maintenant je n'ai plus besoin, chaque fois que j'assiste à quelque chose d'intéressant, de me soucier de savoir comment je peux le retransmettre dans mes cours. Le dimanche soir je n'ai pas à penser à ça et c'est une raison d'aimer ma retraite; je vis pour moi. C'est fantastique. Je suis allée à l'École Normale, puis à l'université et bien sûr, il fallait que je sois bonne en français.
8. Non, je ne suis pas pauvre ni très pauvre. J'ai tout ce qu'il faut pour mes besoins fondamentaux, je peux vivre avec cette pension, je me considère chanceuse de pouvoir le faire et je m'arrange en conséquence. J'ai le sentiment maintenant d'être payée à rien faire. Comme en ce moment, j'ai

sauvé un peu d'argent pour un voyage dans l'Ouest canadien, je suis à l'aise assez pour me payer des choses comme ça. Je suis chanceuse.

9. Non, je me sens bien partout où je vais, je fonctionne bien avec les gens que je trouve dans les activités que je fais. J'ai une amie avec laquelle je fais plus de choses mais si par hasard elle ne vient pas elle, ça ne m'empêche pas d'y aller.

10. Activités Physiques : J'essaie de marcher tous les jours à peu près 30 minutes et d'aller à la piscine 2 fois par semaine pour environ une heure.

Activités Sociales : Je vais beaucoup au théâtre et au musée, aux concerts, c'est sûr qu'on rencontre des gens, AREQ (Association des Retraités de l'enseignement du Québec) avec eux, je fais des activités une fois par mois. Comme par exemple on va visiter une église et ils vont expliquer l'architecture, les orgues, etc. On jase ensemble et c'est amusant. Je vais 2 fois par année à Québec et à Ottawa. Je suis embarquée dans deux conseils d'administration et on a des réunions une fois par mois, c'est moi qui fait les procès-verbaux.

Activités Intellectuelles : Je joue au scrabble dans un club une fois par semaine. Une fois par semaine aussi, j'amène ma mère chez sa sœur et on joue au scrabble pendant une couple d'heures. À l'ordinateur je joue à des jeux de stratégie qui demandent de penser et c'est amusant. Je joue également au scrabble à l'internet. C'est fantastique et très intéressant; c'est une gymnastique pour l'esprit. J'ai des jeux pour que tu raisonnes, des mots mystères, des mots croisés. Je lis beaucoup surtout côté spirituel. Je lis les bouquins historiques, les magazines faciles et les journaux. Je lis peut-être un livre par trois semaines.

Activités affectives : Moi et ma mère on a une relation très forte, avec mes amis et ma famille aussi : téléphones, visites et internet. Je fais du bénévolat, auprès des personnes âgées et à l'hôpital. Surtout les centres d'hébergement auprès des personnes âgées. Quand quelqu'un me demande de transporter quelqu'un ou de garder un enfant je le fais. Les jeudis après-midi, j'amène un petit garçon à son cours d'hockey à Laprairie et puis ensuite je le ramène à la maison, c'est du bénévolat, j'aime aider les gens. J'ai toujours été très serviable, ma voiture c'est un cadeau du ciel donc je m'en sers pour aider les gens.

Activités Spirituelles : Je lis beaucoup côté spirituel. Je vais à la messe le dimanche. Je vais aussi à des messes régulières deux ou trois fois par semaine où je sers la communion ou fais une lecture. Je suis entrée dans un groupe ASMIC chez les religieuses de l'Immaculée-Conception; cela me nourrit et m'aide à faire de l'écoute. C'est dans un but de spiritualité

intérieure d'action de grâce et oui, moi j'aime ça. Je fais des enquêtes de mariage et je m'occupe de leur mariage, j'y assiste et je fais en sorte que ça roule bien et c'est bien de participer à des événements heureux.

Autres : Je fais du ménage même si je n'aime pas ça. C'est ça qui est le fun à ma retraite, je planifie pas vraiment en avance; je peux partir sur appel. J'aime sortir et mon calendrier se remplit vite.

11. J'étais très active, j'étais vraiment une femme d'action, non seulement je travaillais, je m'occupais aussi de l'église, mais je m'occupe encore aussi. Avant je prenais des cours, j'étais dans des associations. Depuis que j'ai pris ma retraite je suis un peu moins active mais je sors encore et je ne suis pas moins heureuse qu'avant, je me repose un peu si j'en sens le besoin.
12. Mon état de santé est très satisfaisant, je prends mes pilules de cholestérol. C'est sûr que je pourrais suivre une diète mais je vieillis et c'est normal, comme toute autre machine je vieillis. Je suis assez en forme, pas très en forme, mais assez.
13. Non, je suis très satisfaite et la retraite c'est bien, c'est un état heureux. Je peux maintenant penser à moi-même, pas à l'école au travail et aux élèves. Maintenant je pense à moi et c'est le fun. C'est très libérateur et c'est fantastique. J'aime beaucoup la retraite, je ne regrette rien; cela me permet d'être prête à tout ce qui se présente à moi. C'est formidable !

Répondant # 4

1. 58 ans
2. Masculin
3. Depuis un an et demi j'habite en ville; ça faisait 5 ans qu'on vivait en campagne on est près des services, près de l'hôpital, centre commercial, piste circulaire, patinoire comme le centre ville.
4. Bien je vis seul avec ma conjointe, les enfants sont partis.
5. [En comptant mes vacances et mon temps accumulé], j'ai pris ma retraite quand j'avais 53 ans.
6. Oui, j'ai eu 10 ans d'avance, le temps de me préparer à prendre ma retraite. Eh bien...j'avais 33 ans de services et je me suis fait dire par l'union que je pouvais prendre ma retraite maintenant sans affecter ma pension.
7. J'étais enseignant pendant ma carrière j'enseignais des mathématiques du secondaire 1 à secondaire 5, j'ai enseigné pendant 33 ans, je préparais mes cours, les bulletins, les tâches de professeurs. Je suis allé à l'École Normale pour devenir professeur de mathématiques.
8. Mes revenus sont bien, on est à l'aise, on est capables de faire ce qu'on veut.

9. Non les activités on les fait ensemble mais on n'a pas besoin de toujours être avec les mêmes. On joue au bowling ensemble, on fait des activités en après midi.
10. Activités Physiques : je joue au golf, je fais de la bicyclette, de la marche, patin à roulette, jardinage, la pétanque, l'hiver je joue au bowling et je suis des cours de danse, [je fais aussi de la] construction.
Activités Sociales : J'aime aller aux activités de l'Âge d'or, une semaine à l'autre on rencontre différentes personnes (avoir des invités), cinéma, bricolage, théâtre d'été, voyages.
Activités Intellectuelles : Lecture, mots croisés, mots cachés, lecture du journal.
Activités Affectives : Pas vraiment fait de bénévolat, pas vraiment eu le temps. Je vois ma famille, mes filles et mes amis.
Activités Spirituelles : La messe du dimanche.
11. Plus actif avant ma retraite; on avait un plus grand terrain donc je faisais beaucoup plus de jardinage, j'ai arrêté de faire du camping.
12. Ma santé est très bonne, je suis en forme, je n'ai pas de problèmes.
13. Je suis très bien à la retraite, j'ai une bonne vie et je suis heureux et très satisfait.

Répondant # 5

1. 57 ans
2. masculin
3. Une ville de taille moyenne, près de Montréal, au Québec. Je vis à la campagne, à dix minutes des services, avec des accès faciles et rapides aux groupes sociaux et au centre-ville.
4. Je suis marié et je n'ai personne d'autre à la maison.
5. J'ai pris ma retraite à 55 ans.
6. J'ai pris la décision moi-même de prendre ma retraite, après 37 ans de travail; c'était avantageux pour les rentes, j'avais encore une bonne santé et je trouvais qu'il était temps de passer le flambeau.
Cela s'est très bien passé; j'ai une fermette : le train, les petits animaux; avec mon emploi, c'était plus compliqué mais maintenant c'est plus facile. Je m'y préparais depuis quelques années.
7. J'étais enseignant dans une polyvalente, en éducation physique. J'ai été 34 ans enseignant, j'ai aussi été très impliqué dans des organisations politiques, j'ai aussi été accaparé beaucoup d'heures (organismes, comités, services aux citoyens, siéger en public) en tant que conseiller municipal. J'en fais de moins

en moins au niveau social, cela (la coupure avec le travail) s'est très bien passé.

Ma tâche était celle d'un titulaire de classe, face à des élèves, des sports dans un gymnase. Au niveau de la ferme, c'est surtout les petits animaux de la ferme qui m'occupent. Je tiens à cette ferme de 12 arpents avec bâtiments, mais cela demande de l'entretien chaque jour et c'est bien comme ça.

J'ai un bac es arts de l'Université de Montréal, en éducation physique. J'ai aussi étudié en environnement, en enseignement, et j'ai fait des certificats dans différentes autres sphères pour me tenir à jour.

8. Concernant ma situation économique, je me considère à l'aise.
9. Je fais des activités avec mes petits-enfants; oui, étant grand-père, j'assume beaucoup avec eux et auprès d'eux et j'aime cela; je suis un grand-papa gâteau.
10. Activités physiques : tous les mardis, nous patinons, moi et mes petits-enfants, tous les jours, je « fais le train » des animaux, je marche évidemment sur ma ferme quelques Km par jour, mais c'est je trouve que ce n'est pas beaucoup quelques km. Le travail de la ferme est plus important comme tâche ; je pédale etc.

Activités sociales : avec la famille, à cause du patin. J'ai une nièce qui vient de s'acheter une maison qu'on a rénovée en famille; on joue aux cartes et autres activités avec la famille élargie, la parenté, plus qu'avec les amis.

Activités intellectuelles : la lecture des journaux, beaucoup de réflexion (je suis président de l'association libérale de comté : décisions à prendre, choix à faire, stratégies, travail en équipe,) je suis aussi accroché à certains jeux de chiffres et de lettres sur ordinateur.

Activités affectives : tous les anniversaires, on les souligne toute la parenté ensemble, c'est chaleureux, des gâteaux, des chansons, les baptêmes, etc. On crée les occasions. J'ai fait du bénévolat mais j'en fais de moins en moins.

Activités spirituelles : un peu de réflexion, en pensée, pas en pratique.

Autres : j'ai renversé la vapeur; j'ai mis tellement de temps et d'aide à mon environnement et en bénévolat; je commence à renverser la vapeur vers moi-même. J'ai un ami photographe qui m'a donné une photo où il avait inscrit « le voleur de temps » et je m'en viens comme ça, profiter de la vie, un projet par mois, actuellement, nous planifions un voyage dans le sud (annuel), on va aussi au théâtre, au cinéma.

11. Avant ma retraite, j'étais super actif; cela s'est bien passé d'en faire de moins en moins [...] simplement aux travaux de la ferme et à mon implication politique, même si je reste disponible pour les autres, pour la parenté.
12. Je me considère chanceux à 95% au point de vue santé et j'en prends soin.

13. La retraite est un temps heureux dont je suis content de profiter autant que je suis capable.

Répondant # 6

1. 66 ans
2. Féminin
3. J'habite une petite ville tout à fait dans le centre ville, je suis près de tous les services; nous avons aussi une maison à la montagne.
4. Je vis avec mon mari; mon plus jeune fils habite le logis en haut avec sa jeune femme et mon plus vieux habite à deux pas avec sa compagne; il a une fille de 18 ans qui est ma filleule. Le deuxième a une jeune famille qui est assez demandante; ils ont des emplois très accaparants et ont souvent besoin de gardiennage d'appoint pour l'orthodontiste, un enfant malade, une gardienne qui se défile etc.; ils viennent manger au moins tous les dimanches soirs.
5. J'ai pris ma retraite de la santé publique à 60 ans; au conseil de ville et dans mes conseils d'administration, j'ai continué encore deux ans.
6. Oui, c'est moi qui ai pris la décision de prendre ma retraite de la santé publique et de la politique. J'ai choisi de prendre chacune d'entre elles quand je voulais, à intervalles, progressivement. Cela c'est très bien passé parce non seulement j'étais prête, mais j'ai eu la chance que cela adonne justement au moment des offres gouvernementales. Tout était déjà organisé en conséquence. Non seulement j'ai eu le temps de me préparer, mais j'ai en plus construit et donné des cours de préparation à la retraite pour le bureau. De plus, comme je poursuivais mes activités politiques et sociales et celles reliées aux montgolfières quand j'ai quitté le bureau; cela me permettait seulement de souffler un peu.
7. Bien, j'ai eu à peu près tous les types d'emplois. Pendant 25 ans, j'ai eu une école prénatale (750 femmes par année); en même temps, je travaillais dans une salle d'accouchement; je disais alors que j'étais payée pour être en forme. J'ai ensuite travaillé en santé publique; chargée de programmes dans un Département de santé communautaire (devenu DSP); j'avais des fonctions plus ou moins larges et régulières auprès de différents CLSC : santé maternelle et infantile, santé mentale, gérontologie, cours sur le tabac, la retraite, le deuil, rédaction de recherches, traductions, collaboration à des revues, etc. J'ai eu souvent plus d'un emploi en même temps, presque toute ma vie, en fait. J'ai étudié en soins infirmiers, en langue, en administration, en politique et en différents autres domaines selon des besoins ponctuels. Les exigences de l'emploi étaient souvent assez différentes de celles que je possédais mais on appréciait que je sois versatile et capable de passer

aisément d'un dossier à l'autre. De plus, mes contacts en politique étaient utiles pour passer des messages de santé publique.

8. Au point de vue économique, nos besoins ne sont pas extravagants, mais je considère que nous sommes à l'aise.
9. Je préfère marcher et m'entraîner seule, à mon rythme. C'est un temps de réflexion.
10. Mes activités de loisir sont nombreuses; enfin, moins qu'elles ne l'étaient auparavant mais quand même.

Activités Physiques : Je vais au gym, je fais un peu de Tai Chi, des exercices au sol et sur ballon; je fais également beaucoup de marche. Je suis impliquée (« officiel ») dans les événements de montgolfières, comme observateur dans les championnats nationaux et internationaux; cela exige des déplacements, des poursuites et recherche longues et exigeantes dans les champs et les forêts, des contacts avec des gens de toutes langues et nationalités, la rédaction de rapports qui ont des enjeux importants, etc.

Activités Sociales : Peu, à part les montgolfières. Après mes seize années en politique, j'ai choisi de prendre un peu de recul pour ralentir les nombreuses sollicitations à divers C.A et comités. Par contre, nous nous retrouvons souvent autour d'une bonne table, avec ma famille et mes amis; je vais marcher avec ma sœur, je joue au scrabble, je voyage passablement.

Activités intellectuelles : J'en ai tout plein. Je fais encore partie d'un comité de rédaction, j'assiste à des conférences, musée, théâtre, je lis beaucoup, je lis aussi des journaux chaque jour, je correspond avec mes sœurs et amis à l'étranger et ici, je joue au Scrabble, je fais des mots croisés et autres jeux semblables, j'aide mes enfants et petits-enfants dans leurs apprentissages et leurs travaux scolaires, je fais un peu de poésie, etc.

Activités affectives et spirituelles : Je fais de l'accompagnement auprès de malades de ma famille et de mon entourage; de l'accompagnement au deuil pour les proches, à la mort pour la personne mourante; je médite un peu, je réfléchis beaucoup au sens de la vie. Je suis consciente que la vie est éphémère et que je suis plus près de la fin que du début. J'ai encore des tâches à mettre à bien.

11. J'étais une personne très très active, presque étourdissante. Je n'ai jamais ou presque jamais eu l'impression d'être surmenée; il me semble plutôt qu'une activité me reposait d'une autre différente; chaque nouvelle tâche était un défi nouveau. Quand je ralentissais, ce n'était pas pour moi, c'était par souci pour mon mari et mes enfants. Je suis encore très active mais j'ai choisi de prendre un peu de recul [...] j'ai encore des tâches à compléter, je veux aussi cesser de lire des rapports pour lire les poètes et les philosophes.

12. Mon état de santé est assez bon.
13. J'ai la chance d'être née heureuse; les bons côtés de la vie m'apparaissent toujours avant les côtés négatifs. Je suis contente de la vie que j'ai menée et de ma vie au travail mais c'est derrière moi. Je n'ai pas honte de mon statut de retraitée même si on est souvent tenté de s'identifier par ce qu'on a été plutôt que de dire simplement : je suis retraitée, et je profite bien de ce temps de ma vie.

Répondant # 7

1. 71
2. Masculin
3. J'habite au centre ville.
4. J'ai une femme, je ne prends pas soin d'un membre de la famille ou ami.
5. 66 ans [retraite].
6. C'était ma décision et puis ça c'est passé très bien.
7. J'ai travaillé pour la même compagnie pendant 35 ans, dans une usine de textiles. J'ai commencé par faire des travaux manuels. Quand j'ai cessé de travailler, j'étais devenu directeur général, en charge de 800 employés. J'ai un baccalauréat en génie et j'ai fait beaucoup de « On site Job Training » : j'ai choisi moi-même mon remplaçant.
8. Je suis à l'aise financièrement.
9. Oui, je joue au Bowling avec une équipe, je fais aussi de la marche, de la nage
10. Activités Physiques : Je joue au Bowling avec mon équipe, je fais de la marche, de la nage.
Activités Sociales : Mes petits enfants, mes enfants, sortir avec mes amis
Activités Intellectuelles : Je fais beaucoup de lecture.
Activités Affectives : Je ne fais pas vraiment d'activités comme ça, pas de bénévolat ; mais je m'implique avec mes petits enfants, mes enfants, et je sorts avec mes amis.
Activités Spirituelles : Je suis catholique et je vais à l'église chaque dimanche
11. Je crois que je suis plus actif [maintenant qu'avant de prendre ma retraite] ; j'ai moins d'obligations et plus de loisirs.
12. Je considère ma santé très bonne.
13. Ma vie est excellente, je suis content et très satisfait de ma vie, je ne regrette pas ma retraite.

Répondant # 8

1. 64 ans
2. Féminin
3. Je demeure dans une ville, dans un quartier résidentiel, on s'entraîne régulièrement près d'ici, au gym de la Base militaire. Ici autour, j'ai des amis et je peux facilement rencontrer des gens intéressants.
4. Je vis avec mon mari, ont est mariés depuis 40 ans.
5. J'ai pris ma retraite en 1998, ça fait 5 ans, j'avais 59 ans.
6. À mon travail, on a fusionné des postes au moment des offres gouvernementales. J'ai fait le calcul et dans ma tête c'était une retraite bonne à prendre, les offres étaient alléchantes et je ne savais pas si elles se représenteraient. Alors, même si je n'étais pas vraiment préparée [à la prendre] j'avais commencé à y penser et je savais que je continuerais à m'activer sans aucun doute; c'est d'ailleurs ce que j'ai fait.
7. Comme emploi, j'étais infirmière, mais j'ai changé souvent de postes car nous avons déménagé souvent, vu que mon mari était militaire. J'ai travaillé dans différents départements, urgence, psychiatrie, chirurgie, gynécologie. Finalement j'étais responsable d'un département avec 52 patients. J'avais une formation d'infirmière, j'ai pris différents cours post-scolaires ensuite, selon le besoin. J'ai été infirmière pendant 37 ans.
8. Je suis à l'aise financièrement, c'est suffisant pour répondre à nos besoins qui sont moins grands aujourd'hui.
9. Non (je n'ai pas besoin de compagnie pour m'activer).
10. Activité Physique : Comme activités je fais beaucoup de marche, je fais cela toute seule car je préfère marcher à mon rythme pendant que j'écoute mon baladeur. Je marche près de 10 Km plusieurs fois par semaine. Je fais de la pêche à la glace; je vais au gym 3 fois par semaine avec mon mari.
Activités Sociales : Je fais du gardiennage, j'ai des visites à domicile [à des personnes âgées et malades], je leur apporte la popote roulante un midi par semaine, je travaille bénévolement presque chaque jour dans un gros bazar, au profit des pauvres et de l'église; j'aide la vieille sœur à cultiver des fleurs pour vendre au bazar, recevoir les boîtes d'articles qu'on lui donne :livres, vaisselle, vêtements, meubles, classer les dons, les nettoyer, les distribuer gratuitement aux personnes dans le besoin, y mettre des prix pour les autres, etc. Je tisse avec un groupe de femmes, je fais partie de quelques comités dont je suis secrétaire. Je fais du camping, je suis des cours de peinture.
Activités intellectuelles : J'aime l'ordinateur, la lecture, je suis abonnée à deux bibliothèques, les mots croisés de La Presse à chaque jour, j'aime les

arts. Je fais de la couture, la sculpture, le dessin, la peinture, le cuir repoussé, le tissage, le tricot, le jardinage, la culture des roses, etc.

Activités affectives : Visite à domicile de mes enfants et petits enfants; support aux personnes âgées et malades et aux personnes de ma famille.

Activités Spirituelles : Je suis catholique.

11. J'étais une personne active mais avant j'étais limitée par mes heures au travail, maintenant je peux planifier ma journée.
12. Je suis en assez bonne santé.
13. Je ne regrette pas du tout d'être à la retraite; je suis heureuse de la vie que je mène.

Répondant # 9

1. J'ai eu 65 ans au mois de janvier 2003, je vais avoir 66 au mois de janvier 2004
2. Masculin
3. Moi je vis dans une ville, nous avons les services de petites villes, si on veut aller magasiner il faut aller à une grande ville. Nous autres on est près des services: on a les loisirs, une aréna, une grande piscine style olympique, des écoles secondaires, on a peu près tout sauf les grands magasins et le transport en commun. On a un centre de gymnastique ici, c'est un centre privé on peut y aller n'importe quand.
4. Moi je vis avec mon épouse et on est mariés nous au-dessus de 40 ans; non présentement nous sommes tous les deux. Nos trois enfants ont des compagnes de vie et des enfants; nous ne prenons soin de personne pour le moment.
5. J'avais près de 63 ans ; ça va faire 2 ans le 31 octobre cette semaine que j'ai pris ma retraite.
6. Oui j'ai pris la décision de prendre ma retraite, comme tu le sais moi je suis en relation de travail. Ça faisait des années que je travaillais des 60/65 heures par semaine, j'étais responsable pour le territoire de Terre-Neuve jusqu'à Kingston en relations de travail multinationales. Je voyageais beaucoup dans ces régions là en passant par le Québec, j'étais souvent parti de la maison j'étais pas fatigué, j'aimais bien mon travail, mais c'était lourd de voyager tôt le matin, il faut arrêter un jour, j'aurais pu continuer, il arrive des choses il faut penser à nous aussi. C'est simple, mon père est décédé en 2001, ça fait réfléchir, moi j'ai jamais connu le chômage et ça fait réfléchir... s'occuper plus de la vie... En consultant mon épouse, là j'ai commencé à réfléchir avec elle à la vie de travail qu'on faisait, et à la retraite : est-ce qu'on profite de la vie autrement, maintenant, sans attendre que la maladie ou

la mort nous empêchent de voir passer la vie et d'en profiter ? Moi, étant donné que j'étais dans les relations de travail; j'avais fait la promotion de la retraite hâtive. Je connaissais le programme par cœur, c'était facile pour moi de me préparer.

7. Le travail que j'ai fait moi ça toujours été les relations de travail, j'ai commencé les relations de travail variées en 1967. Lorsque j'ai déménagé, j'ai travaillé pour deux grosses compagnies; là en particulier, ils fabriquaient des machines à papier et c'est à ce moment là que j'ai développé davantage ma vie et mon travail dans les relations de travail. Ensuite j'ai quitté cette compagnie. De 1978 jusqu'à ma retraite j'ai travaillé. J'ai négocié des conventions. En janvier 2004 je vais négocier pour une compagnie de 50 employés. Donc je continue encore avec les relations de travail, Je viens de finir; en septembre on est allés en cour et le cas je l'ai gagné. En plus des relations j'ai été responsable pour santé et sécurité au travail On avait un programme approuvé par le gouvernement avant 1996, et on l'a implanté, nous autres c'était fait avant tout le monde.

Moi j'ai suivi mon cours classique. Par la suite j'ai suivi des cours privés au niveau cégep pour les relations de travail qui comprenaient le code du travail, la préparation pour l'arbitrage, la préparation pour les relations de travail pour les négociations, j'ai pris plusieurs cours supplémentaires sur ça. J'ai suivi un cours de 6 mois en santé et sécurité pour m'améliorer pendant les années 70. J'ai fait partie d'une association qui s'appelait Santé Sécurité Québec, dont j'étais un membre régulier pour apprendre les niveaux de santé et sécurité. Donc toute ma vie j'ai été responsable pour les relations de travail et santé de sécurité.

8. Moi, mon niveau de vie, présentement avec ma pension, et mes économies de famille avec mon épouse, on vit la même façon qu'avant ma retraite. Quand je travaillais, on s'achetait une nouvelle voiture chaque année et je viens tout juste d'en avoir une, on continue la même chose, le même train de vie qu'avant, on fait les mêmes dépenses, on achète toujours les mêmes cadeaux qu'on fait aux enfants à Noël et à leur fête. J'ai un petit travail de côté qui aide à faire des voyages et des choses comme ça mais j'ai des bonnes pensions, fédérales, provinciales et de mon travail. Lorsque quelqu'un prend sa retraite, [pour vivre sur le même pied qu'avant] son salaire devrait être à 60-70% du salaire qu'il faisait quand il travaillait.
9. Oui, mon épouse fait les activités avec moi.
10. Moi les activités physiques je n'en fais pas à part la marche régulièrement, surtout du mois de mai au mois d'octobre; je joue au bowling. J'ai toujours fait beaucoup de bénévolat surtout au hockey, et je continue toujours

d'ailleurs, je suis responsable au point de vue activité sportive de 4 ligues de hockey, donc je suis dans l'administration et je vais régulièrement assister aux parties c'est à peu près tout ce que je fais, je supervise les équipes, ce sont pas mal mes activités physiques. Non, moi partout où je vais en matière d'activités physiques ma femme est toujours là, et, avec mon groupe d'amis on se réunit en campagne pour jouer aux cartes.

Je fais surtout aussi l'entretien de la maison et du bloc appartement, je coupe la pelouse une fois par semaine, je joue au golf et je pêche.

Activités Sociales : Je visite beaucoup mes enfants, on se voit, on s'appelle ils viennent nous visiter, on ne va pas nulle part pas tellement, il y a seulement les activités de hockey quand on a des réunions tous les mois et on rencontre les directeurs des différentes franchises et divisions. On se connaît tous mais on est là pour le hockey. On rencontre différentes divisions pendant les réunions. Je vais rarement voir des films.

Activités intellectuelles : Je fais beaucoup de traduction pour les compagnies depuis ma retraite. De l'anglais au français mais rarement du français à l'anglais. Je suis meilleur de l'anglais au français. J'ai fait ça pour une compagnie des États-Unis c'est très fort pour l'intellectuel. Des fois, il y a de gros contrats, il y a des gros mots donc il y a beaucoup de dictionnaire. Oui, je suis présentement un cours d'espagnol, j'ai commencé à la base depuis septembre et je vais continuer en janvier, j'aime bien ça. Mon épouse et moi on fait des mots croisés, c'est régulier, on est abonnés à des journaux, toute ma vie j'ai fait ça et puis je continue à faire mon mot croisé chaque jour. Je fais beaucoup de lecture, je viens tout juste de m'acheter un livre c'est assez profond et il faut comprendre les autres, le *focus* de la vie. Ce sont des livres que je lis lentement parce que c'est profond et c'est un peu philosophique. J'aime ça, je vais chez Archambault.

Activités Affectives : Pas vraiment, je fais du bénévolat pour le hockey et les activités affectives autres que familiales c'est tout; surtout avec mes petits enfants c'est de l'or en barre, ne touchez pas à ça!

Activités spirituelles : Moi je vais à la messe à l'occasion mais à part de ça je ne vais pas souvent à l'église. J'ai confiance en l'astrologie je suis ça de près et je pratique ça. Moi j'aime bien rencontrer quelqu'un [une astrologue] une fois par année je me paye ce cadeau là à ma fête.

À part de suivre des cours c'est à peu près tout, je n'ai même pas le temps de regarder la télévision, je voyage encore et je travaille encore un peu. Je veux apprendre une troisième langue. Je vais aussi au théâtre d'été, on est allé récemment, ça on fait ça régulièrement. Je vais au festival d'été, on achète notre passe et on fait ça chaque année. Je vais aussi au Centre Bell voir le

hockey. J'aime ça le théâtre. Tout l'été on fait ça. Je vais même à Grande Baie pour ça. Avant de suivre une activité, je l'analyse des mois en avance. C'est ça. Il y a des bons speeches et c'est intéressant et ça fait réfléchir. J'aime apprendre les choses bien, comme en espagnol je veux apprendre le bon mot. On va aussi manger du poisson en groupe à l'extérieur style méchoui aussi, et c'est bon. Je fais aussi de la pêche et je fais un peu de golf, deux fois par année quand il y a un souper organisé avec mes amis. Ce sont à peu près toutes les activités.

11. Oui, je suis un *workaholic*, j'aime ça travailler, je travaillais 50 heures par semaine et ça c'était régulier. Je jouais aussi au hockey, je ne suis pas capable de toujours faire de la lecture ou regarder la télévision pour de longues périodes.
12. Mon état de santé, je me fais évaluer une fois par année, je me fais tester pour mes intestins, mes poumons, la prostate et mon cholestérol. Je suis en très bonne santé. Mon cholestérol est bien. On mange bien nous, on mange beaucoup de viande, lard, de poisson on fait attention au point de vue gras. Mon cholestérol est bas.
13. Non [je ne suis pas malheureux de mon état de retraité], moi j'ai passé ma vie sur la réalité dans le sens, on sort des écoles, on pense à trouver une conjointe, à avoir des enfants qui ont des petits enfants et ensuite on prend sa retraite, c'est la réalité. Ma vie a toujours été bâtie sur ma famille, donc mes enfants et mes petits-enfants. Je pense que la vie familiale mène loin, c'est la base. Pour moi c'est très important. Je connaît des couples ils n'ont pas d'enfants c'est pas comme ça que la vie fonctionne. Dans la vie, il faut au moins avoir un enfant. Ma vie personnelle c'est la famille. Mes enfants j'ai les ai élevés comme ça. Je leur ai dit de ce trouver un conjoint et ensuite, d'avoir des enfants et de les élever bien. Je vis bien, j'aime ma vie.

Répondant # 10

1. 65 ans
2. Femme
3. Je demeure à la ville, j'ai le service d'autobus à l'entrée. Les activités, eh bien je fais partie du club d'âge d'or je joue au bowling 2 fois par semaine, on a toutes les commodités, les pharmacies, les supermarchés etc.
4. Oui, je vis seule [je n'ai ni conjoint, ni enfants, ni parents à la maison]. Non, je vis seule, non [je n'ai personne à prendre soin].
5. 59 ans (ma retraite)
6. Oui, c'est moi qui ai décidé. Ça c'est très bien passé. J'ai pris ma retraite avec les offres de Monsieur [le ministre] Bouchard et puis j'avais pensé à la

retraite beaucoup, cela adonnait bien. C'est parce que je voulais partir, ça faisait 31 ans de service, je voulais profiter plus de la vie. Oui, j'étais assez préparée d'avance, j'ai fait du camping tout le premier été. J'en ai profité pour acheter une maison mobile où je vis toujours. Je me suis dit, il faut se trouver plus d'activités à faire, vu que le soin de la maison prend peu de temps.

7. Moi j'étais préposée en stérilisation à l'hôpital à la salle d'opération. Les deux dernières années j'étais dans la salle d'accouchement. Non, j'ai eu juste un emploi, quand je suis arrivée à Montréal j'ai travaillé à un nettoyeur et ensuite j'ai travaillé à l'hôpital. J'ai eu le même travail pendant 31 ans.
Je faisais la stérilisation; je préparais les instruments et le matériel qu'ils avaient de besoin pour les opérations. Au moment où j'ai commencé, on apprenait en travaillant, ils nous ont aussi donné un cours.
8. Je vis assez bien [financièrement], j'ai des bonnes pensions.
9. J'y vais avec plusieurs personnes. Je joue au bowling et je fais partie du groupe d'âge d'or, on a des dîners, des petits voyages. Je suis très confortable avec ces personnes. J'y vais quand même, ça ne m'influence pas.
10. Activités Physiques : Je fais de la natation l'été, et puis l'hiver je joue au bowling (aux quilles) Je fais beaucoup de marche; je vais faire marcher mon chien et je prends des marches pour aller voir des amis. Je fais mon petit ménage de la maison, même si je n'aime pas ça. J'entretiens mon terrain (petit terrain, camping), je coupe la pelouse, je cultive des fleurs.
Activités Sociales : Je vais très souvent au casino, je fais du magasinage, des rencontres avec la famille et des amis quand le temps le permet.
Activités Intellectuelles : Je fais des mots cachés et l'ordinateur.
Activités Affectives : Je fais de la danse, je vais à l'Âge d'Or, je ne fais pas vraiment de bénévolat, des fois il faut penser à soi-même.
Activités Spirituelles : Je suis catholique, je rends service quand je peux, au point de vue spirituel je ne pense pas à ça tellement.
Moi je ne joue pas aux cartes mais je joue au Bingo de temps en temps, mes journées sont planifiées en avance, j'ai l'impression que je suis pas mal tout le temps occupée.
11. Je suis à peu près aussi active que je l'étais avant, je sortais tous les soirs, j'allais faire de la natation, je fais pas mal les mêmes activités.
12. Elle est bonne, j'ai une très bonne santé sauf que je prends un médicament pour ma thyroïde; la santé c'est précieux.
13. Oui, très satisfaite. Non je ne suis pas malheureuse, je suis très heureuse [de la vie que je mène] et je ne regrette pas d'avoir pris ma retraite. Il y a du monde qui l'ont regretté et qui se sont trouvé un autre travail. À la retraite il

ne faut pas rester à la maison, moi je m'occupe et j'ai beaucoup de fun. Beau temps mauvais temps je sors.

Répondant # 11

1. 67 ans et un mois
2. Féminin
3. Je suis au centre ville d'une ville en périphérie de Montréal j'ai tous les services, le métro, activités communautaires, je peux faire tous ces déplacements à pied si je veux.
4. J'ai une fille qui vit avec moi, pas de soins [à donner autour de moi]
5. Il y a 6 mois, je l'ai prise [ma retraite] le 19 février 2003
6. Oui, c'était prévu depuis 1 an, j'étais très fatiguée, c'était le temps de prendre ma retraite, j'avais de la misère à travailler de longues heures, je souffrais d'épuisement, c'était un travail difficile; j'étais rendue à un point où il fallait absolument que je vende ma résidence. Oui, J'ai eu le temps de me préparer, j'étais tellement fatiguée que quand j'ai quitté, tout allait au ralenti. J'ai pris des vacances, j'avais de la misère à rester debout plus d'une demi-heure à la fois, la faiblesse me faisait ça. J'avais besoin de me reposer, c'est ça qu'il fallait! J'aurais dû quitter deux ans avant.
7. J'avais une résidence pour personnes âgées depuis 9 ans, c'est moi qui faisais la nourriture, les bains, la commande, les commissions, tout ce que j'avais besoin pour mes pensionnaires. Je travaillais 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Avant j'ai travaillé un autre 10 ans dans un centre d'accueil. J'ai aussi travaillé deux ans pour un contracteur à vendre des maisons mais je n'aimais pas vraiment cela; cela n'était pas vraiment mon domaine. Moi j'avais, une notion auprès des malades, j'ai fait un cours de puériculture, j'ai travaillé dans une pouponnière, avec les bébés prématurés. Quand je me suis mariée, j'ai eu 4 enfants donc j'ai été 25 ans sans aller sur le marché du travail. J'ai ensuite eu ma mère trois ans chez-moi. Mais au travail, j'ai toujours vraiment été dans le métier hospitalier. Avec ma résidence c'était aussi donner des soins mais c'était à moi et j'étais ma propre patronne.
8. Non, c'est suffisant [ce que j'ai pour vivre], j'ai 2 vacances en vue en 2003 et 2004 parce que j'en avais trop besoin mais après cela, je vais avoir juste de quoi me maintenir, sans faire de folies. J'ai une vie normale, je peux vivre normalement, et faire les dépenses nécessaires.
9. J'ai pas beaucoup d'activités physiques, je suis allée voir Diane Dufresne, j'ai des billets de saison pour les spectacles au Cégep. Ma santé ne me permet pas vraiment de faire des activités physiques donc je vais toujours au

théâtre avec une de mes filles. Si j'étais toute seule je ne pense pas que j'y irais.

10. Activités Physiques : Je ne peux pas vraiment, ma santé ne le permet pas; je ne peux même pas faire de marche.

Activités sociales : Les gens me visitent et je vais au théâtre avec une de mes filles.

Activités Intellectuelles : Moi c'est la lecture, je ne fais pas les mots croisés, je n'aime pas vraiment la télévision vraiment.

Activités Affectives : C'est ça rendre visite à mes petits enfants, je n'ai que 2 petits fils.

Activités Spirituelles : La messe le dimanche c'est ça pour moi.

On a un souper familial une fois par mois au restaurant

11. J'étais plus active avant, les loisirs c'était plutôt à la maison avec les pensionnaires, je faisais ça avec eux. On avait le bingo le samedi après midi.
11. Quand tu arrêtes de travailler parce que tu es épuisée, tu as toutes sortes de malaises dus à l'épuisement, hausse de tension artérielle, etc. Cela se prend mal, c'est dur pour le moral. [Ma santé est] mieux qu'il y a 6 mois, mais pas parfaite encore.
12. Oui, je suis satisfaite. Je ne regrette pas ma retraite, je n'ai pas d'obligation, quelqu'un qui attend toujours après toi de demi-heure en demi-heure. Je ne me dépêche pas, mon temps n'est plus calculé et la pleine liberté c'est la libre joie, je suis contente. C'est important de prendre du temps pour moi, la retraite c'est bien, je récupère. Il ne faut pas dépasser sa limite, à la maison et au travail, il faut se reposer.

Répondant # 12

1. J'ai 73 ans
2. Masculin
3. [Je vis] à la ville, très près des services; oui nous avons des services de transport, je trouve qu'ici, des activités il y en a beaucoup, des centres sportifs pour le conditionnement physique, on nous apprend à utiliser les machines, tout est supervisé, il y a aussi une piscine que je fréquente.
4. [Je vis] en couple, avec mon épouse, mes enfants ont tous quittés le foyer; on rend bien service, on garde les petits-enfants pour rendre service et pour notre plaisir.
5. À 55 ans, j'ai pris ma retraite comme directeur d'école; après j'ai eu d'autres emplois moins exigeants cependant, que j'ai quittés quand j'ai eu 67 ans.
6. Oui, [c'est moi qui ai pris la décision de prendre ma retraite] Dans l'enseignement, la retraite est calculée lorsque qu'on a 35 ans d'enseignement,

d'ancienneté, de travail. À l'âge voulu on prend notre retraite. C'est moi qui ai décidé quand je voulais prendre ma retraite.

Me préparer oui, je savais que c'était ma dernière année comme directeur d'école, j'avais moins de préoccupations, de défis à relever c'était terminé. Oui ça a bien été on est plus libre mais il faut dire qu'après j'ai fait d'autres choses, j'ai eu d'autres emplois. La grande retraite est arrivée depuis trois ou quatre ans et je suis très actif, j'étais membre de la chorale et je m'occupais; on est même allés chanter en Europe.

7. [Après ma retraite de l'enseignement] j'ai travaillé. D'abord à Saint Jean, il y a une grosse Base militaire, alors j'ai enseigné le français. J'ai ensuite enseigné au Collège Militaire, à une petite école qu'on appelle l'École des langues de la Chambre des Communes, c'est pour les députés anglophones et les sénateurs anglophones et leurs épouses. J'ai fait ça plusieurs années. C'est une école où on enseigne un élève pour un professeur ce qui est très intéressant mais très exigeant, c'est intensif et greffé à des situations sur le terrain où on les expose à des situations courantes et à des événements publics, on n'a pas le temps de se reposer. Après avoir fait ça j'ai été directeur pour le Centre des aînés johannais; c'était un centre d'activités diverses de loisirs. J'ai fait cela pendant 7 ans et la grande retraite est arrivée et je suis très actif avec la paroisse où j'étais aussi membre de la chorale que je viens de laisser. J'ai été directeur d'école, ensuite professeur de français, puis directeur du centre de loisir. Comme tâches, je préparais mes cours, je les ai donnés. Au centre des aînés, bien là c'était de la gestion et même de l'organisation, je gérais des activités.

Pour devenir directeur d'école j'étais déjà professeur ensuite, pour les autres emplois, on me les a offerts. Je faisais des entrevues, on me téléphonait et ils me demandaient si ça m'intéressait, comme je suis curieux, j'acceptais tout le temps. À un moment donné j'étais fatigué et je voulais arrêter ça; j'ai décidé de prendre une vraie retraite. J'ai commencé à enseigner au primaire, j'ai été un professeur de 6^{ième} j'enseignais toutes les matières, ensuite j'ai passé au secondaire parce qu'ils manquaient de professeurs, ensuite tranquillement, je suis allé en sciences. Mes formations étaient l'École Normale et ensuite je devais aller à l'Université pour prendre les sciences. J'ai un baccalauréat en sciences.

8. Ni pauvre ni très pauvre, Je vis une vie suffisante, j'ai assez d'argent. C'est sûr qu'on aimerait voyager mais doit choisir. On a choisi d'aider plutôt un peu les enfants quand on sait qu'ils ont besoin de quelque chose pour la maison qu'ils ne peuvent se procurer. Alors on gâte un peu les enfants et on est heureux quand même.

9. Ma femme bien sûr, on fait beaucoup d'activités ensemble, la fin de semaine et les soirées on sort. L'été on fait du vélo, l'hiver c'est beaucoup de marche, on joue une petite partie de cartes ou dominos avec nos amis ou mon frère et voisin. On lit ensemble. Peut être en général, la présence ou l'absence de ma femme influence mes activités. Quelquefois, quand l'un de nous ne peut pas, c'est un peu moins tentant d'y aller sans l'autre. Quand ma femme a eu mal une jambe j'ai arrêté de faire de la bicyclette, je suis habitué de rester avec elle, on a été tellement ensemble ça fait 46 ans qu'on est mariés

10. Activités Physiques : Il y a quelques années on a suivi des cours de Technique Nadeau assez simples et que je fais presque chaque matin, c'est très rare que je le manque; beau temps mauvais temps, c'est sacré On s'oblige à marcher, quand l'été approche, on fait du vélo, on entretient notre jardin et nos plates bandes de fleurs et c'est très bien entretenu, personne n'entretient notre parterre à notre place.

Activités Sociales : Avec les amis oui, on ne fait pas de danse sociale, de temps en temps on a des amis, on va voir des pièces de théâtre ou voir un film; on ne veut pas attendre après tout à chacun; quand on veut aller quelque part, on y va.

Activités Intellectuelles : On aime bien lire, on va à la bibliothèque municipale à l'occasion , on est abonnés à quelques bonnes revues comme L'actualité, la revue Notre Dame du Cap elles ont changé beaucoup et elles sont très bien faites. Ils ont une très bonne sélection, des textes philosophiques, on achète des livres, on va à des conférences, on a un centre de ressources spirituelles on essaye de suivre ça, ma femme fait des mots croisés (moi je n'ai pas le droit) quelquefois je l'aide, je ne prends plus de cours

Activités Affectives : Mes petits enfants, mes bons amis, nous sommes amis depuis bien longtemps, c'est important nous n'avons jamais trop d'amis, une connaissance et un ami c'est pas pareil, un ami c'est plus important. On peut se remonter mutuellement au besoin. Je fais des activités de bénévolat surtout dans ma paroisse, autrefois il y avait 11 paroisses mais maintenant il n'y en a qu'une, plusieurs églises ont fermé. Il n'y a plus assez d'argent pour les entretenir, plus assez de prêtres et plus assez de croyants qui les fréquentent, à ma paroisse à Saint Lucien je suis responsable de la paroisse où je suis; je suis un marguillier virtuel, j'assiste aux réunions, j'ai droit de parole mais je n'ai pas le droit de vote.

Activités Spirituelles : On a une petite chorale à la paroisse, on est pratiquants, on est croyants, la foi pour nous autres c'est très important la

prière, on prie tous les soirs, c'est important; sur semaine quelquefois on va à la messe, à des conférences sur la spiritualité.

Dans la maison, ma femme et moi on fait une bonne équipe, alors je suis le plus disponible possible pour rendre des services, je lis des recettes, c'est ça qu'on fait, l'entretien de la maison, je fabrique mon propre vin , je donne un coup de main aux voisins.

11. Si je suis une personne active c'est oui, je suis très très actif, plus q'avant, trop même, des fois je le sais pas ce que je vais faire mais quelque chose arrive toujours, je suis très actif et j'aime assez ça !

12. Très Bon [État de santé]

13. Oui, très satisfait [de la vie],

Non, je ne suis pas du tout malheureux de mon statut de retraité; je suis très heureux, des fois je pense que ça fait 18 ans que je suis à la retraite comme directeur d'école et ça passe trop vite, le temps passe vite

ANNEXE 3 GRILLE D'ANALYSE

Variables	Activités de Loisir Physique							Activités de loisir Social							
	Sport d'équipe	Sport Seule	Entretien Intérieur	Entretien Extérieur	Construction \ Rénovation	Bénévolat	Travaux de Ferme	jeux de sociétés et cartes	culturel	rencontre avec famille et amis	Artisanat	tion	d'aînés	magasinage	chance voyage
Age															
55-59 ans	1	3	1	2	2		1	1	2	1	1	2	1		3
60-64 ans	1	2	1	2	1			1	2	2	2				2
65-69 ans	3	4	2	3	1	1		1	3	4			1	1	4
70 ans et plus	1	2	1	1				1	1	1					
Sexe															
homme	4	6	2	4	3		1	4	3	3	1	1	1		3
femme	2	4	2	3	1	1		2	4	5	2	1	1	1	6
Situation Familiale															
demeure en couple	4	8	2	6	3		1	4	5	5	2	1	1		5
demeure seule	1	2	2	1	1	1			1	1		1	1	1	2
veuve	1	1	1	1	1			1	1	1	1				1
vie avec enfants									1	1					1
Âge de Retraite															
50-54 ans	1	2	1	1	1				2		1	1	1		2
55-59 ans	2	4	2	4	2		1	2	2	4	2	1	1	1	4
60-64 ans	2	3	1	2	1	1		2	2	2					1
65 -69 ans	1	2	1	1				1	2	2					1
Passage à la retraite															
Propre décision								4	7	6	2	2	1		6
oui	4	9	3	6	4	1	1	1	1	2	1		1	1	2
non	2	2	2	2	1										
Alourdissement des tâches															
Céder mon emploi à un confrère	1	1	1	1	1					1					
Diminution graduelle	1	1													
Epuisement	1	1							1	1					1
Faire place aux jeunes								1		1	1				
J'envisageais nouvelle carrière		1		1	1		1	1	1	3					
Offre de retraite alléchante		1	1	1					2		1		1	1	3
Faire autre chose que travailler	1	3	1	3		1		1	2	1	1	1			2
Pour me reposer	1	2	2	1	1			1	1		1		1		1
Pression pour quitter	1	1		1	1				1	1					1
Problèmes de santé	1	1	1	1	1				1	1					1

Secteur d'emplois																	
Construction et rénovation	1	1						1									
Éducation	1	4	2	3	2		1	2	3	2	1	2	1				3
Industriel	1	1						1	1	2							1
Service	1	1	1	1	1			1	1	1	1						1
Soins Infirmiers et aux personnes	1	3	1	3		1			3	4	1		1	1	1	1	4
Statut d'emploi																	
Cadre	4	4	4	3	2			3	3	2	1						2
Emplois Manuel	1	2					1	2		1	1						1
Infirmier		2		2		1			3	3	1						3
Politicien		2		1		1	1	1	1	2		1					2
Poste Technique	1	1	1	1						1			1	1	1	1	1
Professeur	1	3	1	2	2		1	1	2	1	1	2	1				3
Perception Financière																	
Aise	5	8	3	6	4	1	1	4	6	6	3	2	1				7
Suffisance	3	3	2	1				1	2	2			1	1	1	1	2

Variables	Activité de Loisir Intellectuel			Activité de Loisir Affectif		Activité de Loisir Spirituel						Évaluation du Bien-être et Satisfaction de la Vie		Santé			Niveau d'activité antérieur		
	loisir éducatif jeux de chiffres de lettre	lecture	apprendre aux autres	famille et amis bénévolat aider les autres	social et Bénévolat	intellectuel	affectif	vont à la messe croyant non pratiquant	méditation	art divinatoire	Heureux	Satisfait	Très bonne	Assez bonne	Mauvaise	Plus actif	Moins Actif	Semblable	
Age																			
55-59 ans	1	3	3		2	3	1	1	1	2		1	3		3			3	
60-64 ans	2	2	2		1	2	1	1	1	2			2		1	1		1	
65-69 ans	4	3	3	1	4	3				2	3	1	1	4	1	3	1	1	
70 ans et plus	1		2		1		1	1	1	2			2		2		2		
Sexe																			
homme	4	3	5		4	3	1	1	1	3	2	1	1	6		6		2	
femme	4	5	5	1	5	4	2	1	2	5	1	1		5	1	3	2	1	
Situation Familiale																			
en couple	6	6	5	1	4	5	2	1	2	5	2	2	1	8		6	2	2	
seul	1	2	1		2	1	1	1	1	1			2		2			1	
veuf	1		1		1	1			1	1			1		1			1	
vit avec enfants			1		1					1				1			1	1	
Âge de Retraite																			
50-54 ans		2	2		1	1	1	1	1	2			2		2			2	
55-59 ans	1	1	1		1	1			1	1			4		3	1		2	
60-64 ans	1					1					1		3		2	1		3	
65 -69 ans							1	1	1	1			2	1	2		1	2	
Passage à la retraite																			
Propre décision																			
oui	6	6	10	1	6	6	3	2	2	7	2	2	1	9	1	7	2	4	
non	2	2	1		2	1			1	1	1		2		2			1	
Alourdissement des tâches	1	1	1		1	1					1		1		1			1	
Céder mon emploi à un confrère			1								1		1		1		1		
Diminution graduelle	1					1					1		1		1			1	
Epuisement			1		1					1				1			1	1	
Faire place aux jeunes	1	1	1		1	1					1		1		1			1	
J'envisageais nouvelle carrière	1				1		1	1	1	1			1		1		1		
Offre de retraite alléchante	3	3	2	1	2	1				2	1	1	3		1	2		3	
Faire autre chose que travailler	1	2	2		2	2	1	1	1	1	9		2		2			1	
Pour me reposer			1	1						1			1		1			1	
Pression pour quitter	1	1	1		1	1			1		1		1		1			2	

Problèmes de santé			1		1				1				1			1							
Secteur d'emploi																							
Construction et rénovation	1				1				1			1		1				1					
Éducation		3	4		3	2	2	2	3		1		4		4		1	2					
Industriel	1	1	2		1	1			1	1	1	2		2		1		1					
Service	1	1	1		1	1			1	1		1		1			1						
Soins Infirmiers et aux personnes	3	3	3		1	3	2		1		3	1	1		3	1	1	2	1		1	3	
Statut d'emploi																							
Cadre	3	2	4		3	2		1	1	2	3	1		1	4		2				1	1	
Emploi Manuel	2	1	1		1	2						1	1				4			2	1	1	
Infirmier	2	2	3		1	2	2		1		3		1		2	1		2	1		1	2	
Politicien	2	2	2		1	2	2				1		2		2		1	1			1	1	
Poste Technique	1	1			1							1			1		1				1		
Professeur	1	3	3		2	2		1	1	1	2		1		3		3					3	
Perception Financière																							
Aise	8	7	7		1	5	7		2	1	2	6	2	2	1	9		7	2		1	4	4
Suffisance	2	1	2		3				1	1	1	2	1			2	1	2		1	1	1	1

ANNEXE 4 : GRILLE D'ANALYSE RAPIDE ET LÉGENDE

Sujet	Age	Sexe	Res.	Fam.	Retr.	PasRe	StEm.	Durée	Educ.	\$	SuLsr	Ac.Ge	Ac.An	San	B-Ê
1	68	M	V	C	66	Fa	Réno	45	CAM	A	O	3	=	TB	Heu
2	63	F	V	V	59	Fa	Cadre	31	12	A	N	3	-	TB	Heu
3	56	F	V	S	53	Fa	Prof	35	U	A	N	4	-	TB	Heu
4	58	M	V	C	53	Fa	Prof	33	EM	A	O	3	-	TB	Heu
5	57	M	P	C	55	Fa	Prof	34	U	A	O	3	-	TB	Heu
6	66	F	V	C	62	Fa	Inf	35	CI	A	N	4	=	B	Heu
7	71	M	V	C	66	Fa	Cadre	35	U	A	O	3	+	TB	Heu
8	64	F	V	C	59	Fa	Inf	37	CI	A	N	4	=	B	Heu
9	65	M	V	S	63	Fa	Cadre	34	C	A	O	3	=	TB	Heu
10	65	F	V	S	59	Fa	Prep	31	12	S	N	2	=	TB	Heu
11	67	F	V	E	66	D	Prep	21	C	S	O	1	-	M	Sat
12	73	M	V	C	67	Fa	Prof	47	U	S	O	3	+	TB	Heu

- Suj= Sujet
- Age= Âge actuel du répondant
- Sexe= Sexe ; M= Masculin; F= Féminin
- Res.= Lieu de Résidence; V= ville; P= périphérie d'une ville
- Fam= Situation Familiale; C= couple; V= Veuf; S= seul; E= enfant
- Ret= Prise de Retraite à l'âge de
- PasRe= Passage à la Retraite; Fa= facile; D= difficile
- StEm= Statut Emploi; réno= rénovation/ construction; Cadre= poste cadre; Prof= enseignant; Inf= infirmière ; Prep= Préposé au malade
- Durée : nombre d'années de service
- Educ= niveau éducation; CAM= collège des arts et métiers; 12= une douzième année; U= université; Em= École Normale; CI= cours infirmière; C= collégial
- \$= perception financière; A= aise; S= suffisance;
- SuLsr= Support en pratique de loisir; O= oui; N= non;
- Ac.Ge.= Activité générale;
- A.An= Activité Antérieure; += plus actif à la retraite; -= moins actif à la retraite; ==niveau d'activité est pareil
- San= Santé; TB= très bonne; B= bonne;
- B-Ê= satisfaction de la vie et sensation de bien-être; Heu= Heureux; Sat= satisfait;

BIBLIOGRAPHIE

- Allison, M. T.; 1992; *Play, Leisure & Quality of Life: Social Scientific Perspective*; Kendall Hunt Publishing Co. U.S.A.
- Association internationale francophone des aînés; 1992; *L'engagement social des aînés*; Montréal; 28 pages
- Atkinson, R.; Atkinson, R.; Smith, E.; Bem, D.; 1990; *Introduction to psychology*; Harcourt Brace Jovanovich, Publisher. USA.
- Attias-Donfut, C.; 1991; *Génération et âges de la vie : que sais-je?* Presses Universitaires de France ; Paris.
- Bérubé, G; 21 octobre 2003; *Le président du fonds FTQ rappelle aux PME le défi du vieillissement*; *Le Devoir* B1 et B4.
- Berger, L.; Mailloux-Poirier, D.; 1989; *Personnes âgées, une approche globale*; Éd. Études vivantes; Canada.
- Bradburn; 1991; *Résultat de l'intégration de l'échelle d'équilibre affectif de Bradburn à l'enquête sur le vieillissement et l'autonomie de 1991*; Gouvernement du Canada.
- Brochu, Martin, 2003; *colloque du 28 novembre, Promotion de la santé pour les 55 à 120 ans : outiller les professionnels. Vieillesse et activité physique. Vie et vieillissement*, 2(4) :14
- Brown, B.; Frankel, B. G.; Fennell, M.; 1991; *Happiness through leisure: the impact of type of activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well-being*; *Journal of Applied research*; 16(4) 369-392.
- Carbonneau, H.; Hébert, R.; 1999; *Qualité de vie : un modèle conceptuel pour guider nos actions*; *Le Gériophile* ; 21(2) 3-9.

- Carette, Jean; 1999; *L'âge dort*; Ed Boréal.
- Chappell, N.; 1998; *Maintenir et renforcer l'autonomie et le bien-être des personnes âgées; Les déterminants de la santé les adultes et les personnes âgées;* Forum national sur la santé; Edition Multi Monde.
- Colin, Marcel ; 1998 ; *Témoignage : un sage nous fait part de ses réflexions bonnes intentions et ... maladresses !* *Le Gêrontophile*, 20(4) :31.
- Conseil consultatif national sur le troisième âge; 2001; *Bulletin aînés au Canada;* Gouvernement du Canada.
- Contandriopoulos, A-P; Champagne, F.; Potvin, L.; Denis, J-L.; Boyle, P.; 1990; *Savoir Préparer une recherche la définir, la structurer, la financer;* les Presses de l'Université de Montréal.
- Conseil consultatif national sur le troisième âge; 1999; *Fait saillants 1999 et après-le défis d'une société vieillissante;* Gouvernement du Canada.
- Couture, M.; Dubé, M.; Hamel, S.; Leclerc, G.; et Lefrançois, R.; 2002; *L'actualisation de la personne : définitions et instruments de mesure;* *Vie et vieillissement*, 1(1) :9-14.
- David, Hélène; 2003; *Les enjeux du vieillissement au travail,* *Vie et vieillissement*, 2(1-2) :3.
- Delisle, Isabelle; 2000; *L'aîné et la solitude;* *Le Gêrontophile*, vol 22 no3 été, p.58.
- Delisle, M.A.; 1999 *La solitude des aînés : aspect sociologique;* *Le Gêrontophile*, vol 21, no 3, p.7.
- Delisle, M.A.; 1993; *Les changements dans les pratiques de loisir des Québécois âgés 1979-1989;* *La revue canadienne du vieillissement*; 12(3) 338-359.
- Delisle, M.A.; 1992; *Les loisirs : De la préretraite au 4^{ème} âge;* *Loisir et Société*; 15(2) : 607-642.

- Delisle, M.A.; 1991; Un âge à dorer; Centre de Recherche sur les Services Communautaires Université Laval ; Québec.
- Dionogi, R.; 2002; Resistance and empowerment through leisure: the meaning of competitive sport participation to older adult; *Loisir et Société*; 25(2) 303-328.
- Dorion, Martin ; Fleury, Charles ; Leclerc, Dominick P.; 1997; Que deviennent les nouveaux retraités de l'État? Département de Sociologie de L'université Laval.
- Dorion, Martin ; Fleury, Charles ; Leclerc, Dominick P.; 1998; Que deviennent les nouveaux retraités de l'État? *Le Gêrontophile*; (20)4 : 7-8.
- Dubé, M.; Lapierre, S.; Bouffard, L.; Alain, M.; 2003; Gestion des buts personnels et développement du potentiel chez les jeunes retraités : un programme d'intervention; *Vie et Vieillesse* ; 1 (1) :59-65.
- Dupuis, Sherry; 2002; Pour célébrer le troisième âge; *Loisir et société*; 25(2) 247-250.
- Eddington, C. R.; Hamsun, C. J et Eddington, S. R.; 1989; Leisure Programmeur: concepts, trends, and professional practice; *Brown et Benchmark*; U.S.A.
- Emery, C.F. et Blumenthal, J.A.; (1990) Perceived change among participants in an exercise program for the older adults; *Journal of Gerontology*, 29, 295-301.
- Faulk, L.E; 1989; Quality of life factors in board and care home for the elderly: A hierarchical model; *Adult Foster Care Journal*, 2 (2) 100-117
- Feillet R.; 2003; Éducateurs sportifs confrontés aux aînés en France : représentations de leur rôle et de la vieillesse; *Vie et vieillissement*, 2(3) août 2003 :45-54

- Fetterman, D.; Kaftarian, S.; Wandersman, A.; 1996; Empowerment Evaluation: knowledge and tools for self-assessment & accountability, Sage-Thousand Oaks, CA, U.S.A.
- Foot, D. K.; 1996; Boom Bust and Echo: how to profit from the coming demographic shift; Macfarlane Walter & Ross; Canada.
- Forum National sur la Santé; 1998; Les déterminants de la santé: les adultes et les personnes âgées Volume 2; Ed. Multi Mondes. (Marshall, V.; Clarke, P.; Faciliter la transition entre l'emploi et la retraite; pp184-224)
- Fournel, Marie-Chantal, 2001; Kino-Québec s'intéresse davantage au 55 à 64 ans; Le Gêrontophile 23(4) :33-34
- Gauthier, B.; 1997; Recherche sociale; de la problématique à la collecte des données; Presses de l'université du Québec.
- Gaulier, X.; 1988; La deuxième carrière; Paris, Edition du Seuil
- Godbey, G.; 1994; Leisure in Your Life: An Exploration; Venture Publishing, Inc. .
- Grant, B.C.; 2002; Physical Activity not a popular leisure choice in later life; Loisir et société; 25(2):285-302
- Grossin, W.; 1986; Work time, free time and retirement; The Journal of the Leisure Studies Association, 5(1) 91-101,
- Grumbach R; 1988; Apports de la démographie à la gèrontologie. Gèriatrie pratique, Paris, ed Doin.
- Hamel, S.; 2002; Développement du potentiel transcendant (ou psycho spirituel) et quelques résultats de recherche en gèrontologie; Vie et vieillissement; 1(1) 39-45.
- Hogue-Charlebois, Marguerite; 1998; Une retraite à la mesure de l'estime de soi, de la maturité, de la solidarité; Le Gèrontophile; Automne 20(4); 17-22.

- Kane, R. A & Kane, R.; 1981; *Assessing the elderly: a practical guide to measurement*, Lexington: DC. Health Co.
- Kelly, J. R.; 1990; *Leisure and Ageing: a Second Agenda*; *Loisir et Société*; 13(1): 47-59.
- Kergoat, Marie-Jeanne ; 2003; Colloque du 28 novembre, Promotion de la santé pour les 55 à 120 ans : outiller les professionnels; L'état de santé des personnes âgées et la place des activités de promotion de la santé. *Vie et vieillissement*, 2(4)11.
- Koss, R. S.; 1983; *Ageing & Health—Changing Life Styles*; *Ageing & Leisure*; National Recreation & Park Association: 30-43.
- Kurtz, M. E. et Propst, D. B.; 1991; Relationship between Perceived Control in Leisure Life Satisfaction: A Study of Non-Institutionalized Older Persons; *Leisure Studies*; January 10(1): 69-78.
- Langlois, S. cité dans *La Presse, Cahier Actuel*, 21 octobre 2003 :4
- Le Cren, F ; Représentation sociale de l'activité physique d'homme âgé ; thèse de doctorat UQAM ; 2002 :
- Le Cren, F. et Dallaire, L.; 2001; Trop vieux pour être jeunes ou trop jeunes pour être vieux? *Le Gêrontophile*, 23(4) :1
- Leclerc, G.; 2002; Les prédicateurs d'une adaptation réussie à la retraite; *Vie et vieillissement*; 1(1)21-26
- Leclerc, G.; 2002; L'approfondissement sur le sens de la vie sur le vieillissement : un témoignage; *Vie et vieillissement*; 1(1)51-58
- Lefrançois, R. 2002; La qualité de vie et le renforcement du potentiel des aînés : un enjeu majeur à l'aube du nouveau millénaire; *Vie et vieillissement*, 1(1) : 1-2
- Lefrançois, R. 2002; Découvrir et renforcer le potentiel des aînés : un défi à relever; *Vie et vieillissement*, 1(1) : 3-8

- Lefrançois, R.; Leclerc, G.; Poulin, N.; 1998; Predictors of activity involvement among older adults; *Activities, Adaptation and Ageing*; 22(4) 15-29.
- Légaré; 1996
- Légaré, J.; Piché, V.; 2003, 29 novembre ; La crise du berceaux ; La Presse de Montréal ; Plus 2.
- Leitner, M. J.; Leitner, S. A. et Associates; 1996; *Leisure Enhancement*; The Haworth Press: U.S.A.
- Lenoir, F.; Tardan-Masquelier, Ysé et al; 2002; *Le livre de sagesses*; Ed Bayard.
- Lesemann, Frédéric ; 1998 ; Les nouveaux retraités : entre l'allongement de l'espérance de vie et le raccourcissement de la vie de travail ; *Le Gêrontophile* ; 20(4) :3-6
- Lesemann, Frédéric; 2000 ; Le retour des plus de 65 ans; *Le Devoir*. Le samedi 30 septembre et dimanche 1 octobre; A13
- Leviton, D; Santoro, L. C.; 1980; *Health, Physical Education, Recreation and Dance for Older Adults: A Modular Approach*; Module 8: Leisure: 217-243.
- Levy, J.; 1992; *Leisure and Retirement in the New Age Wave Society*; *World Leisure & Recreation*; 34(1): 5-9.
- MacNeil, R. D.; Teague, M. L.; 1987; *Ageing & Leisure Vitality in Later Life*; Prentice-Hall Inc: 155-180 U.S.A.
- Mahon, M.; Searle, M.; 1994; *Leisure Education: its effect on older adults*; *JOPERD* April: 36-41.
- Major, Francine; 1996; *L'autonomie vue par les personnes âgées*; *L'infirmière du Québec*; Mars-Avril; 46-48.
- Martineau, I; MN, N.; et Gauvin, L.; 2001; Promouvoir la marche chez les aînés : idées et perspective provenant de la création des clubs de marche de Laval; *Le Gêrontophile*, 23(4) :24-

- Mayer, R. ; Ouellette, F. ; 1991 ; *Méthodologie de recherche pour les intervenants sociaux* ; Ed. Gaëtan Morin ; Boucherville. 560 pages. 26.
- Mérette Marcel, 2002; *The bright side: a positive view on the economics of aging*, IRPP, mars: 3
- Mollard, Wilma; 1992; *Le vieillissement et le sens de la vie*; Bulletin du CCNA, automne, 8(4):2
- Mundy, Jean; ODUM, Linda; 1979; *Leisure Education: Theory and Practices*; John Wiley & Sons; U.S.A.
- Myers, D. G.; 1992; *The Pursuit of Happiness: who is happy and why*; William Morrow and Company, Inc. U.S.A.
- Novak, Mark; 1993; *Ageing & Society: a Canadian perspective*; Nelson, Canada.
- O'Brien; C.; et al; 1995 *Active living among older Canadians : A review and critical analysis of health benefits and outcomes*; Edmonton : Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, Department of Physical Education and Sport Studies, University of Alberta
- Pageot, J - C.; 1989; *Move Through the Years: a Blue Print for Action in the Area of Fitness in the 3rd Age*; Recreation Canada; Dec: 24-27.
- Paillat, P.; 1989 ; *Passage de la vie active à la retraite* ; Presses Universitaires de France ; France.
- Picher, C. ; 21 octobre 2003 ; *Liberté 75* ; La Presse- cahier Affaires:6
- Pronovost, Gilles; *Structure et signification du temps de loisir chez les personnes âgées*; *Gérontologie et Société*; Vol 15.
- Pronovost, Gilles; 1997 ; *Loisir et Société : Traité de sociologie empirique* ; Presse de l'université du Québec
- Pronovost, Gilles; 1996 ; *Sociologie du temps*, De Boek Université, Belgique

- Pronovost, Gilles; Attias-Donfut, C et Samuel, N. ; Editeurs ; 1993 ; Temps libre et modernité : mélanges en l'honneur de Joffre Dumazedier ; Presse de l'université du Québec ; Canada.
- Pronovost, Gilles ; 1981 ; Le budget temps des Québécois ; Recherches sociographiques, XXIX (1), 23-43
- Quinn Patton, Michael; 2002; Qualitative Research & evaluation methods; Sage publications, Inc.; U.S.A.
- Ricard, F.; 1994; The lyric generation- the life and times of the *baby-boomers*, Edition Boréal; Canada.
- Robichaud, S.; Maltais, D.; Larouche, G.; 2001; Les jeunes retraités, entre l'enchantement et le désenchantement; Nouvelles pratiques sociales, 13(2) 79-93.
- Robineault, Pierre G. ; 1989 ; L'intervention gérontologique dans les programmes d'activités et de loisir; Le Gêrontophile ; 11(3) :11-12
- Romsa, G.; Bondy, P.; Blenman, M.; 1985; Modelling Retiree Life Satisfaction Levels: The Role of Recreational Life Cycle and Socio-environmental Elements; Journal of Leisure Research; 17(1): 229-239.
- Rousseau, J.; Denis, M.- C.; Dubé, M.; Beauchesne, M.; 1995; L'activité, l'autonomie et le bien-être psychologique des personnes âgées ; Loisir et Société, 18 (1) pp.93-12.
- Santé Québec, 1998; Questionnaire auto administré de l'enquête sociale et de santé (question 234)
- Sauvé Mathieu-Robert, 1996; Le Québec vieillissant; Les Diplômés, automne, 8-11
- Selye, H.; 1982; History and present status of the stress concept, dans Golberger L.; Breznitz, S.; Handbook of stress : theoretical and clinical aspects; The Free press; New York; pp. 7-17.

- Sénèque; 1994; De la Brièveté de la vie; no 18. Ed. Mille et une nuit; Paris
- Smale, B.; Dupuis, S.; 1993; The Relationship between Leisure Activity Participation and Psychological Well-Being across the Lifespan; Journal of Applied Recreation Research, 18(4): 281-300.
- Sneegas, J.; 1986; Components of Life Satisfaction in Middle and Later Life Adults: perceived social competence, leisure participation, and leisure satisfaction; Journal of Leisure Research, 18(4): 248-258.
- Stelmack, E.; 2001; Exercise and the older person; Intercom, mars 2001, 7(10):4.
- Strack, F.; Argyle, M.; Schwarz, N.; 1991; Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective; Pergamon Press, Great Britain.
- Tabourne, C. E. S.; 1992; Name that Tune: Leisure Education with the Elderly; Parks and Recreation Association, April: 46-48.
- Thursz, D.; Nusberg, C.; Prather, J.; 1995; Empowering older people: an international approach; Cassell; U.S.A.
- Trottier, M.; 1998; Des retraités prématurés et... la justice sociale; Le Gêrontophile; 20(4): 1-2
- Vallet, Odon; 2001; Petit lexique des mots essentiels; Ed Albin Michel.
- Veblen, T.; 1970; Théorie de la classe de loisir; Paris 1899.
- Verduin, J. R.; et McEwen, D.C.; 1984; Adults & their Leisure: The Need for life long learning; Charles C Thomas Publisher; U.S.A.
- Vézina, J.; Cappeliez, P.; Landreville, P.; 1994; Psychologie gêrontologique, aux Éditions Gaëtan Morin
- Wearing, B.; 1995; Leisure and Resistance in an Ageing Society; Leisure Studies; October 14(4): 263-279.